



رئیس امور ہوی

دہلی

رئیس اکاڈمی



فرسنگ تفرہ ذوالفقار ازمین



SELF CULTURE TRAINING COURSE

S.C.T



کتابت



قیمت



۱۲۹۔ مائیک جی اسٹریٹ۔ گارڈن ایسٹ۔ کراچی ۳۳

فون نمبر ۷۰۵۵۶

یہ سلسلہ نفسیات و مابعد النفسیات کی تیسری کتاب ہے۔ پہلی کتاب نفسیات اور مابعد النفسیات کے عام مسائل پر مشتمل تھی۔ دوسری کتاب "لے سنس بھی آہستہ" میں سنس کی مشقوں اور ان کے اثرات و نتائج پر روشنی ڈالی گئی تھی۔ زیرِ نظر مجموعے میں ارتکازِ توجہ CONCENTRATION کے موضوع پر بحث کی گئی ہے۔ سب سے پہلے یہ عرض کر دوں کہ "توجہ" کسے کہتے ہیں۔ توجہ کہتے ہیں کسی خاص نقطے کی طرف شعور کے مسلسل بہاؤ کو! مثلاً آٹن یقت میرا نقطۂ توجہ! یہ طور ہیں جو میرے قلم سے نکل رہی ہیں یعنی اس وقت جبکہ شعور کا دھارا سمتِ ماسک صرف ایک موضوع کی طرف بہہ رہا ہے توجہ کی دو قسمیں ہیں۔ مرکزی اور مہنشی۔ مرکزی توجہ وہ ہے جس پر ذہن پوری طرح مرکوز و متحرک یعنی جما ہوا ہو اور مہنشی توجہ وہ ہے جو شعور کے حاشیے پر موجود ہو! اس مضمون کی تحریر کے وقت میری توجہ پوری طرح اپنے موضوع کا احاطہ کرتے ہوئے ہے لیکن شعور کے حاشیے پر بہت سی سرگرمیاں عمل میں آ رہی ہیں اور گاہ بگاہ نظر اُدھر بھی اڑ جاتی اور خیال اس طرف بھی منتقل ہو جاتا ہے۔ یہ حلیے کی سرگرمیاں مہنشی توجہ کی حیثیت رکھتی ہیں۔ کسی شے کی طرف توجہ مبذول کرنے کے اسباب خارجی بھی ہوتے ہیں داخلی بھی۔ خارجی ہوجات بہت سے ہو سکتے ہیں مثلاً پر شور آواز یا کسی چیز کی فزجی وسعت مثلاً سمندر کی چوڑائی اور بہاؤ کی اونچائی۔ یا کوئی نمایاں خصوصیت مثلاً بے حد لمبا یا ٹھکانا آوی۔ یا شدید جھک جیسے سواکی جہان کی پرواز یا کوئی انوکھی بات، مثلاً سیلی کا پٹر آوی کا غبارے کے ذریعے پچھے اترنا۔ یا کوئی مضحکہ خیز حرکت! یا کوئی

نظر فریب منظر۔ مثلاً کسی چہرہ زیبیا کا نگاہِ شوق کی تمام تر توجہات کو اپنی طرف جذب کر لینا۔ منفی توجہ کو تنافل کہتے ہیں یعنی جان بوجھ کر اپنی توجہ کو کسی نقطے سے ہٹا لینا، درحقیقت توجہ اور تنافل ایک ہی سلسلہ عمل کی دو کڑیاں ہیں۔

ابھی عے شوق کو یہ سکاؤ تنافل حسن

ابھی تو اس کی توجہ کا سانا ہوا

عام طور پر ہماری توجہ جس شخص کے عمل کے ساتھ بہتی رہتی ہے۔ آنکھ نے کوئی منظر دیکھا، توجہ اس منظر میں ڈول گئی۔ پردہ سماعت سے کوئی آواز مکرانی توجہ کا رخ اھر پھر گیا۔ ناک نے کوئی بو سونگھی تو وہی مرکز توجہ بن گئی۔ توجہ کے ان اعمال کا تعلق عملی شعور سے ہے عملی شعور زندگی کی سرگرمیوں (کھانا، پینا، چلنا، بیہنا سونا، جاگنا وغیرہ) کو منظم کرنے والی طاقت کی حیثیت رکھتا ہے اور ننانوے اعشاریہ نو فیصد ہی، آدمی کی تمام ذہنی طاقت اور دماغی فعالیت عملی شعور کی نذر ہو جاتی ہے۔ عملی شعور دواور دوچار کے ہول پر کام کرتا ہے۔ اگر وہ ایسا نہ کرے تو زندگی کی مشین ایک لمحے میں ٹھپ ہو جائے۔ زندگی کے تمام ہنگامے تہذیب، تمدن کی تمام سرگرمیاں، صنعت و تجارت کے تمام کارخانے اور سائنس اور ٹیکنالوجی کے تمام عظیم شاہکار عملی شعور کے معجزے ہیں عملی شعور کی اہمیت سے نہ آج تک کوئی منکر ہوا ہے نہ بھی ہو سکتا ہے تاہم یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ انسانی ذہن کے ممکنات، یعنی یہ امکان اور اندازہ کہ ہم اپنی صلاحیتوں سے کام لے کر کیا کیا کر سکتے اور کیسے کیسے انقلاب لاسکتے ہیں۔ ابھی انسان کی نظر سے اوجھل ہیں کھلی آن گت صدیوں میں انسان نے اپنی ذہنی صلاحیتوں اور دماغی قوتوں کو بے شک حیرت انگیز ترقی دی ہے۔ طہور آدم کے وقت وہ بن مالنوں سے زیادہ حیثیت نہ رکھتا تھا۔ آج ماہ و مریخ کا فاتح ہے تاہم بنی آدم کی یہ ترقی اور پیش رفت ارتقائے انسانی کی لاجمہ و منفرد میں پہلے قدم کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کا دوسرا قدم کیا ہوگا؟ ہم اس سلسلے میں کوئی پیش گوئی نہیں کر سکتے۔

ہے کہاں نہ متنا کا دوسرا قدم یارب!

ہم نے دشت امکان کو ایک نش پیا۔ پایا

انسانی غفلت کا سب سے بڑا منظر سوچ بچار اور نظم توہمہ کا عمل ہے۔ حیوانات کی توہمہ بھی ایسا کھڑا ہے۔ مبذول ہوتی ہے۔ مگر ان کی توہمہ کا دائرہ ہفتہ نقلے حیات تک محدود رہتا ہے۔ یعنی ان کی توہمہ صرف ان چیزوں کی طرف مبذول ہوتی ہے جن کی طرف ان کی جبلت اشارہ کرتی ہے۔ مثلاً غذا، دشمن سے بچاؤ۔ اور ہم جنس کی طرف میلان! وہ ایسے کھلونوں کی حیثیت رکھتے ہیں جن میں پہلے سے جانی بھر رکھی ہو۔ جب تک اس کھلونے کی کمائی کھلتی رہے گی وہ ناچتا رہے گا، اچھلتا رہے گا۔ مگر اس کی اچھل کود نشی انداز کی ہوگی۔ حیوانات میں جبلت کی اہمیت کمائی اور نچ جیسی ہے۔ جانور سوچ بچار کے عمل اور نظم توہمہ کی اہلیت سے محروم ہیں۔ باضابطہ نغمہ کر اور باقاعدہ توہمہ صرف انسان سے مخصوص ہے اور اسی خصوصیت کی زمین میں اس کی لامحدود عظمتوں کی جڑیں دور دور تک پھیلی ہوئی ہیں۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں میں سائنس کے بعد سب سے زیادہ اہمیت ”ارتکا ز توہمہ“ کے عمل کو حاصل ہے۔ یعنی دانستہ اپنے شعور کی رفتار کو صرف ایک طرف بہانا اور کوشش کرنا کہ صرف ایک نقطہ خیال پر ذہن کی تمام سرگرمیاں سمت آئیں۔ ذہن کو صرف ایک موضوع، مضمون اور مرکز پر مبذول کر دینا، اس طرح کہ دوسرا خیال نہ آنے پائے اور مرکزی تصور کا دامن ہاتھ سے نہ جانے پائے۔ اتنا مشکل اور دقت طلب کام ہے کہ خدا کی بنیاد مگر شکل اور دقت طلب کے معنی ”نامکن“ نہیں۔ بے شک ہم میں یہ اہلیت موجود ہے کہ جس طرح ہم آنکھوں کو مجبور کر سکتے ہیں کہ پانچ منٹ تک صرف ایک منظر کو دیکھتی رہیں۔ اسی طرح ذہن کو بھی یہ تربیت دی جاسکتی ہے کہ وہ ادھر ادھر بھٹکنے کے بجائے صرف ایک مرکز خیال سے چمٹا رہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت میں ارتکا ز توہمہ کی بہت سی مشقوں کی سفارش کی جاتی ہے۔ البصیر، التجلی، التخیل، التصویر، عکس بنی، سایہ بنی، ماہ بنی، آفتاب بنی۔ یہ مشقیں ”ارتکا ز توہمہ“ کے لئے کی جاتی ہیں۔ ایک نقطہ پر ذہن کی تمام فعالیت اور سرگرمی کو مرکوز کر دینے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عملی شعور کی روست پر جاتی ہے اور استغراق یعنی ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ انسان میں E.S.P. (ادراک ماورائے حواس) کی صلاحیتیں جاگنے لگتی ہیں ارتکا ز توہمہ کا عمل بہت پرانا ہے۔ قدیم توہمیں اس فن سے بخوبی واقف تھیں۔ یہ لوگ کسی ایک

سائنس دان کچھ ٹیکنیک کورس مختلف S.C.T. (ادراک ماورائے حواس) کی صلاحیتیں جاگنے لگتی

وہ ادراک جو حواسِ خمسہ کے بجائے کسی بلند تر ذریعے سے حاصل ہو۔

مشہور (ہم چہیزجے نظر جہا کر پاک چہ کائے بغیر دیکھا جائے) پر نظریں جہا کر پنے اپر تو بخوبی (سیاہ ہنپا ستر) کی حالت طاری کر لیتے تھے اور خود بخوبی کی حالت میں ان کا بار بار فی شعور بدشعور تہا۔ حرکت نہیں آتا تھا بلوچینی CRYSTAL GAZING کا طریقہ بہت پرانا ہے۔ بلوچوں اور کچھ دیگر لوگوں (چچریوں) دعوات کے بنے ہوئے آئینوں، جواہرات، حصص، سارے مرد اور عورتوں پانی سے جھپٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ آب رواں، آبشہ پاش کر دفاشی، چراغ، چاند، سورج اور غدار میں نظریں جہا کر غیب کی خبریں حاصل کرتے ہیں ان کا معمول تھا۔ آشوری قوم اس سلسلے میں پیش رو اور استاد کا درجہ رکھتی ہے کہ آشیوریوں سے یہ فن (ارتکار و تہ) کا عمل) ایرانیوں، مصریوں، یونانیوں اور رومیوں نے سیکھا۔ ہندوستان، چین، تبت وغیرہ نے اس فن میں اپنے اپنے رنگ سے ترقی کی۔ سہلویں، سترہویں صدی عیسوی کے یورپ میں "بلوچینی" کا عام رواج تھا۔ سترہویں صدی کے آخر میں شرب اور ٹیل سے دیا جاتا تھا اور معمول کو ترک کر دیا جاتا تھا کہ وہ پاک چہ کائے بغیر اسے نکالتے ہیں۔ اس طرح معمول بخوبی کیفیت، طاری ہو جاتی تھی، جس اور استغراق کے عالم میں بسا اوقات مستقبل کے بارے میں صحیح پیش گوئیوں ایک ناک اور معلوم نامی حقیقت کی حیثیت رکھتی ہیں۔ البتہ اس عمل میں نقص یہ بھی ہے کہ اس طرح التباس خیال اور غریب حواس HALLUCINATION کی ہمت افزائی بھی ہوتی ہے۔ آب رواں بلوچینی HYDROMANCY شمع بینی LACANOMANCY آئینہ بینی CATOPTROMANCY وغیرہ ارتکار و تہ ہی کے مختلف طریقے ہیں۔ کشف بذریعہ سماعت (غیبی آوازیں سننا) کی استعداد پیدا کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کان میں صدف البحر رکھ کر بارہوی ٹھوس کر (تاکہ کوئی بیرونی آواز نہ سنے پائے) ذہن کو تمام خیالات سے خالی کرنے کی کوشش کرنا اور ایک ایسی آواز کی طرف توجہ مبذول کرنا۔ جو اندر سے آنے والی ہے یا آرہی ہے۔

کبھی قریب سے چہیزجے احوال جہاں کو رشتیں

تو کوشش دل میں بہت دود کی صدا آتی

پلک جھپکائے بغیر کسی ایک نکتے کو تنکے رہنے اور توجہ کی ساری قوتیں کو سمیٹ کر ایک

نکتے پر مرکوز کر دینے سے خود بخوبی کی جو حالت طاری ہوتی ہے۔ اس کا پہلا نتیجہ افست راق شعور یا...

(۷)

PIS ASSOCIATION OF CONSCIOUSNESS کی شکل میں لکھتا ہے۔

یعنی شعور کے پھٹ کر دو حصے ہو جاتے ہیں اور اس کے اندر سے رفتہ رفتہ ایک لازمانی اور لازمی (وہ شعور جو ہنگامہ اور وقت کی قید سے بلند تر ہو) شعور بکاہم ہوتا ہے، تمام خارجی عادات مظاہر یہیں سے پیدا ہونے ہیں۔ کسی چیز پر کامل توجہ کے ساتھ نظریں جھانکنا یہ شعور بکاہم کی طرح بیدار ہو جاتا ہے۔ اس سوال کا جواب ہم فعلیات (PHYSIOLOGY) سے براہ راست نکال کر سکتے ہیں۔

جب آپ کسی چیز کو نظریں جھانک کر غور سے دیکھتے ہیں تو دماغ کے مرکز احساسات میں آہستہ آہستہ ہیجان پیدا ہو جاتا ہے۔ اس ہیجان سے دماغ کا غدہ بلغمی (PITUITARY GLAND) حرکت میں آتا ہے۔ عامل پر بے خودی طاری ہونے لگتی ہے۔ غدہ بلغمی کا اثر تیز ہوتا ہے دماغ کی دوسری ”گلٹی“

غدہ سنویری (PINEAL GLAND) اپنا کام شروع کر دیتی ہے۔ دماغ کی یہ دوسری ”گلٹی“ (غدہ سنویری) شعور پر بکاہم کرنے میں مختصر یہ کہ اگر توجہ اور استغراق سے نفس انسانی کی وہ قوتیں بکاہم کر کے جاکٹا شروع ہوتی ہیں جو فانیہ، مسافت، زمان و مکان، ماضی اور مستقبل کی قید سے

آزاد ہیں اور جنہیں بکاہم پر ازلی وابدی کہا جاتا ہے۔ میں نے ابھی افتراق شعور کا ذکر کیا تھا انفرق شعور کے معنی آپ کو معلوم ہیں شعور کا دو حصوں میں بٹ جانا، اس طرح توجہ کے منظم رشتے لوٹ جاتے ہیں اور آدمی اپنے کو عجیب و غریب دنیا میں پاتا ہے۔ افتراق شعور کی کیفیت مرخصانہ بھی ہوتی

ہے اور صحت مند انسان بھی! مراقبہ، مایغولیا، تہن، یہ سب مرخصانہ حالتیں افتراق شعور کے سبب وجود میں آتی ہیں۔ مراقبہ مایغولیا کے مرخصانہ کی بھی طرح طرح کی خیالی شکلیں نظر آتی اور فرضی آوازیں سنائی دیتی ہیں۔ فرشتے، سمیت، جنات اور مرنے نہ جانے کیا کیا نظر آتا ہے۔ تنوکی

بے خودی (HYPNOTIC TRANCE) کا حال بھی یہی ہے، یہاں افتراق شعور کی کیفیت قصد اور ارادے سے ترغیبات (SUGGESTIONS) کے ذریعے پیدا کی جاتی ہے اور تنوکی معمول کو بھی بصارت، سماعت، لمس اور ذوق کے دوسرے دھکیوں اور دنیا سطحوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے

اگر توجہ، استغراق اور مراقبہ کے ذریعے بھی وبدواً استغراق کی یہی حالت ظہور میں آتی ہے اس حالت

میں بھی لوگوں کو مکاشفات اور مشاہدات ہوتے ہیں غیب دانی اور غیب بینی کے جوہر اُبھرتے ہیں۔
شعور پرتر کی صلاحیت سرگرم اور فعال ہو جاتی ہے دیگر صورت مرئیانہ نہیں صحت مندانہ ہے۔

لا شعور کا عکس

جب ہم کسی ایک چیز پر پوری توجہ کے ساتھ ہلک بھپکائے بغیر نظریں جماتیے ہیں اور اس طرح رفتہ رفتہ عملی شعور کی روشنی محض اور محض ہوتا ہے تو لا شعور اپنے تمام مناظر، مظاہر اور تجربات کے ساتھ اُبھرنا ہے اور اس کا عکس شہد (نقطہ توجہ) پر پڑنا ہے۔ نہایت ہمارا (کراچی) ایک حساس اور ذہین لکھا ہے۔ انہوں نے میرزا گرامی میں اتر کر لا توجہ کی شق شروع کی تھی۔ انہیں یہ ہدایت کی گئی تھی کہ وہ صاف و شفاف سکھاس میں پانی بھر کر لائے لنگاہوں سے ڈھونڈ دو وقت کے فاصلے پر رکھ لیں اور گلاس کی سطح پر کسی ایک نقطے کا تعین کر کے دونوں نظریں پورے ہنگامہ کے ساتھ گاڑیں۔ نہایت اہرام دہ ہونا چاہیے اگر نہایت آرام دہ نہ ہوگی جسم میں کھینچاؤ اور اعصاب میں تناؤ ہوگا تو بار بار توجہ میں حمل پڑے گا، اور ذہن کی پوری قوت اس ایک نقطے کی طرف مبذول اور مرکوز نہ ہو سکے گی۔ اب آپ نہایت ہمارا کی زبان سے ان کے تجربات سنئے :-

میں تقریباً آٹھ روز سے آپ کے بتائے ہوئے طریقے پر استغراق (رقوب جانے) کی مشق کر رہی ہوں۔ نگاہیں والا عمل روزانہ میں منٹ تک کرتی ہوں۔ اس عمل سے اب تک مجھے صرف ایک فائدہ محسوس ہوا ہے اور وہ یہ کہ میں ہر وقت اپنے کو پہلے سے جو شیل مسوئ کرتی ہوں اور پہلے جن چیزوں کو ناقابل التفات سمجھتی تھی میری دلچسپی ان چیزوں سے ہی وابستہ ہو گئی ہے۔ کبھی بھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ گلاس نظروں سے غائب ہو گیا... کبھی ایک کی بجائے دو گلاس نظر آنے لگتے ہیں۔ غیر آٹھ رو کی مشق اتر کر لا توجہ کے نتائج آپ کی خدمت میں حاضر ہیں، لکھتے کہ اطمینان بخش ہیں یا نہیں۔“

۲۲ فروری گلاس میں روشنی کا دائرہ، سیاہ بادل، باغ، موسم تہی کا شملہ (دب) ۲۳ فروری
باغ، خوبصورت کاریں، مکان، فوارہ، شہر سے والا آدمی (ج) ۲۴ فروری۔ بادل گرد و غبار،
سے بلوچینی یا گلاس والی مشق کو ”الغیر“ کہتے ہیں۔

(د) ۲۵ فروری - غبار (۷) ۲۶ فروری - غبار بادل (۹) ۲۷ فروری - غبار سفید کیڑوں میں ملبوس لڑکا اور لڑکی (ز) ۲۸ فروری - سیاہ سایہ - تھوڑا سا غبار (ج) یکم مارچ - توجہ دہی طرح قائم نہیں ہوتی (ط) ۲ مارچ - دھند یا کبھ - اب آتے نزہت ہمارے مشاہدات پر غور کریں انہوں نے آٹھ روز تک گلاس پر لڑکا توجہ کی مشق میں بس سنت کی پہلے روز نہیں روشنی سا دائرہ... سیاہ بادل اور بارش نظر آیا۔ دوسرے روز بارش کے ساتھ خوبصورت کاریں، مکان اور فوارے کا بھی اضافہ ہو گیا۔ یہی نہیں بلکہ اس طبعی منظر میں ایک سنہرے سرو والا آدمی بھی نظر آنے لگا۔ اس زمانے میں بادل اور گر و غبار بارش نظر آتے رہے۔ ۲۷ فروری کو گلاس کی سطح پر غبار کے ساتھ سفید کیڑے پہنے ہوئے ایک لڑکے اور لڑکی کا اضافہ ہو گیا۔ یکم مارچ کو لاشعور کی مزاحمت (S.C.T) کی مشقیں شروع ہوتے ہی بروئے کار آجاتی ہے (نئے توجہ دہی قائم نہ ہونے دی - دوسری مارچ کو یعنی آٹھویں دن رات ہوو (وہ نقطہ جس پر نظریہ جی ہوتی ہیں) پر دھند اور کبھ سو اچھ نظر نہ آیا۔ سوال یہ ہے کہ گر و غبار روشنی کا دائرہ، سنہری سرو والا آدمی، بارش کبھ - سفید کیڑوں میں ملبوس لڑکا اور لڑکی - فوارہ.... خوبصورت کاریں - کیا یہ ساری چیزیں گلاس میں چھپی ہوئی تھیں کہ نزہت ہمارے کو نظر چلتے ہی نظر آ گئیں جی نہیں - یہ ساری چیزیں نزہت ہمارے ذہن کے تہ خانے میں دبی پڑی تھیں - جوں ہی ان پر استغراق کی کیفیت طاری ہوتی یعنی عملی شعور کا بہاؤ سست پڑا - اندس کے مناظر ابھر کر سامنے آ گئے یہ سب لاشعور کے عکس تھے جو نزہت کو دکھائی دیتے - میری کیا نکتہ بیان کر گئے ہیں -

یہ تہم کا کارخانہ ہے

یاں وہی ہے جو اعتبار کیا

استغراق کا عالم ہوا خواب کی حالت - دونوں میں بڑی گہری مماثلت اور مشابہت پائی جاتی ہے اور نگہ طاری ہوتے ہی بالعموم خواب کے مناظر ہمارے سامنے آ جاتے ہیں اور ایک فلم سی انکا واپس کے سامنے چلنے لگتی ہے۔ اس فلم کی نمائش اختیاری نہیں غیر اختیاری ہوتی ہے جس طرح ہم خواب دیکھتے ہوئے مختلف مناظر کا انتخاب نہیں کرتے بلکہ وہ خود اپنی رو میں گزرتے چلے جاتے ہیں، اسی طرح

دوب جانے کے بعد جب ازانہ ملتوی اور معطل ہو جاتا ہے تو لاشعور کا تصویری مواد (مثلاً گرد و خرابا کتھر - بادل - بارش وینڈ) خود بخود ابھرتا ہے۔ ازا کا زکوہ کی مشقوں میں مشہور یعنی نقطہ توجہ کی معیت پر وہ فلم کی ہوتی ہے اور انشعور پر وہ جیسے کاسکریٹ کا کام کرتا ہے۔ پر وہ جیسے سے تصویروں اور آوازوں کا دھارا روشنی کی لہروں کی شکل میں بہہ کر پر وہ فلم پر پڑتا ہے اور ہمیں اسکرین پر مختلف ناطق تصویریں تحرک نظر آنے لگتی ہیں۔ میں نے بہت ہمارے تجربات و مشاہدات کی ذاتی طبع پر تصدیق کر سکتا ہوں، سنا ہوا قبل جب میں نے ازا کا زکوہ کی مشقیں شروع کی تھیں تو ایسی گویا دھندلے سے دوچار ہونا پڑا تھا۔ کاغذ اسٹاک چھان بین سے ایک ٹہری پانی ڈال رہی ہوتی تھی۔ اس ڈال رہی میں "بلوہی" کے تجربات درج تھے۔ میں نے خود اپنے کو بلوہی کی ہلکیاٹ ان لفظوں میں دی تھیں کہ:

بلور کی گیند یا شفاف و متحرک پانی سے بھرا ہوا شیشے کا گلاس (مقطر پانی ہوتا تھا ہے) اپنے سامنے رکھ لو اور اس پر نظر کرنا، چار ہفتے کے بعد تم دیکھو گے یا غور کرو گے کہ اس گیند یا گلاس پر کچھ تصویریں نمودار ہو رہی ہیں۔ اس مرحلہ میں مشاہدے ادراک کی خفیہ تین بیڑیوں کی کہ مرادو مطلوب سی ہے متعدد الجھنوں اور رکاوٹوں کے بعد تم اس پر قادر ہو جاؤ گے کہ اپنے ذہن کی پوری توجہ اس نقطے پر مرکوز کر سکو جو پیش نظر ہے۔

اس تمہید کے بعد میں نے معاضرتِ ارواح کے عمل کا ذکر کیا تھا۔ لکھا تھا کہ گلاس پر نظر کرنا، چار ہفتے کے بعد تم اپنے کسی مردہ محبوب یا مرحوم والدین میں سے کسی کا تصور کرو گے اس کی شبیہ گلاس پر ابھر رہی ہے بلور یا گلاس کو بغور دیکھو اور سوچو کہ اس مرحوم کی روح نمودار ہو رہی ہے۔ یہ تجربہ دس بیس بلکہ سو پچاس مرتبہ دہراؤ۔ اب تمہیں پتہ چلے گا کہ وہ روح رفتہ رفتہ نقطہ توجہ پر ظاہر ہو رہی ہے۔ بیشق کافی دین چاہتی ہے۔ ہرگز مت خیال کرو کہ وقتی روحانی دنیا تمہارے پیش نظر ہے۔ بہت دن تک تمہاری اپنی لاشعور پر چھائیاں مشہور و منعکس ہوتی رہیں گی۔ اب تم گہرے باطنی مراقبہ کا تجربہ شروع کرو۔ کیونکہ یہ حکمت بہر حال پیش نظر رکھنا چاہیئے کہ ہر مشاہدات (آنکھ کے ذریعے جو چیزیں نظر آئیں) ایسی تجربات (حواس کے ذریعے جو تجربے ہوں) ہمیشہ روحانی ترقی کے راستے میں

(11)

رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ واضح مشاہدہ ہنر ابتداء کی قدم ہے۔ روحانی تجربہ ہرگز نہیں۔ بلوری
 ٹیکنیک یا شیشے کے کٹاس پر روجوں کا ٹکس ہماری لاشعوری مصوری ہے اور اس - امر واقعہ یہ ہے کہ
 مشاہدے کی ریاضت کے ذریعے فوج کی قوت کو ترقی دینا مقصود ہے۔ رفتہ رفتہ ہنر راوہدان اور
 وہ بصیرت جو اس سے بلند ہوتی ہے یعنی E.S.P. بیدار ہو جائے گی اور ہم ایک لطیف دنیا میں
 یا غیر مادی کی طرح ہر چیز کو دیکھ سکیں گے۔ آگے بڑھنا ہے مسلسل پیش قدمی کرتے چلے جاؤ گے اور اس راہ
 میں ہمیں ایسی عجیب و غریب چیزیں نظر آئیں گی، جن کی تشریح الفاظ کے ذریعے ممکن نہیں کیونکہ
 زبان احساسات کی ترجمانی کے لئے وجود میں آئی ہے کم سے کم مروجہ زبانوں کے ذریعے ماورائے
 حواس کی کیفیات، واردات اور تاثرات کا بیان اور تشریح ممکن نہیں۔

وضاحت اور اسرار ہنر ہال کی
 حقیقت کھل گئی لفظ و میاں کی

آنکھ اور عالم غیب

آرکازنوب اور غیب بینی (CLAIRVOYANCE) کے عمل میں بنیادی حیثیت آنکھ کو
 حاصل ہے۔ آنکھ آئینہ بصیرت ہے اور روح تک پہنچنے کا براہ راست راستہ۔ آنکھ کے ذریعے ہی باہر
 کی تصویریں اور اندر کی شبیہیں بنتی ہیں اور ان ہی تصویروں اور شبیہوں کے ذریعے ہم ادراک،
 وجدان اور کشف کے درجے سمجھتے ہیں۔ بیرونی حلقہ چشم جس میں پہلے روشنی کی شعاع داخل ہوتی
 ہے۔ آنکھ کے ڈھیلیوں کے گھنچاؤ اور پھیلاؤ کے ذریعے ضروری تصویریں اور عکس مرتب کرتا ہے۔۔۔
 پردہ شبکیہ (RETINA) ایک طرح کا ناریکہ جس سے جسم میں بیرونی دنیا کی شعاعیں کسی غیر مستقیم
 کیمیاوی عمل کے ذریعے غیر مادی ذہنی تصویروں میں تبدیل ہو جاتی ہیں سچی بات یہ ہے کہ انسانی ترقی
 کے باوجود اب تک یہ عقدہ حل نہیں ہو سکا کہ آخر وہ کون سا جادو ہے جو باہر سے آنے والی روشنی کی
 شعاعوں کو جو آنکھ سے گزر کر دماغ میں پہنچتی ہیں مخصوص کیمیاوی تبدیلیوں کے ذریعے کروڑوں رنگوں،

جلووں اور بے شمار وضع کی تصویروں، شکلوں، اور مناظروں میں تبدیل کر دیتا ہے۔ لاشعوری ذہن ہی فارق العادات تجربات اور کشف و دیدان کا چشمہ ہے لیکن لاشعور کو متحرک کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آنکھیں کسی ایک نقطہ پر مرکوز کر دی جائیں اور پلکیں نہ جھپکائی جائیں۔ پلکیں جھپکانا ایک انعکوسی حرکت (CONDITIONED REFLEX) ہے جس کا تعلق لاشعور سے ہے۔ پلکیں نہ جھپکانے سے نظام اعصاب معطل سا ہو جاتا ہے اور دماغ پر اذیت سی طاری ہونے لگتی ہے اور یہی اذیت کہ ہم بنم خوابی کی کیفیت تمام روحانی بیداریوں کی محرک ہے۔

دل ورنہ! شیعہ میں کوئی خواب ہی دیکھ

خواب بھی مایہ بیداری جاں ہوتے ہیں

آزکار کا توجہ کا بنیادی نقطہ یہ ہے کہ کسی چیز کو ٹکٹسکی باندھ کر دیکھنے کے وقت کوشش کی جائے کہ صرف مشہود (جس چیز کو آپ ٹکٹسکی باندھ کر دیکھ رہے ہیں) کا خیال ذہن میں اور اسی کی تصویر نظر میں رہے ظاہر ہے کہ اس عمل میں پہلے پہلے بہت دقت اور مشکل پڑے گی۔ ذہن بار بار جھپکے گا۔ (ذہن کی خصوصیت یہ ہے کہ وہ برابر خیالات کی وادی میں جست و خیز کرتا رہے) لیکن آپ ہر بار اسے پھر اسی ایک نقطہ کی طرف نگاہیں، اسے اعادے اور تکرار کا عمل کہتے ہیں۔ ہر علم اور فن اعادے اور تکرار (بار بار دہرانے، بار بار کرنے) سے سیکھا جاسکتا ہے۔ ٹاپ کرنا ہو یا سائیکل سواری سیکھنا ستار بجانا ہو یا شعر کہنا۔ ان سب میں اعادے اور تکرار کی ضرورت پڑتی ہے۔

میں اپنی ڈائری کا تعارف کراچیکا ہوں، اس ڈائری میں تیس امر وہوی نے تیس امر وہوی کے لئے یہ ہدایت تحریر کی تھی کہ:

یاد رکھو کہ ہر مرتبہ مشاہدے کے لئے بیٹھنے سے قبل دس گہرے سانس آگے کے سوراخوں سے لینے اور خارج کرنے ضروری ہیں۔ گہرے سانس لینے سے اعصابی نظام کی بجالی میں مدد ملتی ہے۔ جو گرم اور گرمی توجہ کے لئے ضروری ہے۔ مستقبل بینی مقصود ہو تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ بتور کی کینڈسٹا رکھو اور حالت قبول و تسلیم (یعنی اچھا از دوست می رسد سیکوست) میں بیٹھ جاؤ۔ کینڈے کے کسی

۱۳

خاص پوائنٹ پر نظر نہ جمانے کے بعد جو یہ سوال قائم کرو کہ تم فلاں اور فلاں مسئلے کے بارے میں معلوم کرنا چاہتے ہو، اس کے بعد جو مشاہدات ہوں گے وہ مستقبل کے بارے میں ہوں گے۔ بلوریں گیت دیا شیشے کا گلاس ذہن کے لئے آئیں رے پلیٹ کی حیثیت رکھتا ہے اور کائنات کے گہرے اسرار نقطۂ توجہ OBJECT پر منعکس ہونے لگتے ہیں۔ ضروری ہدایات یہ ہیں کہ :

- ۱۔ کائنات کے بارے میں مثبت اور با مقصد انداز نظر قائم کرو۔
- ۲۔ کوئی ایک مخصوص تصویقِ نظر رکھ کر مشق شروع نہ کرو، بلکہ پوری طرح خالی الذہن رہو۔
- ۳۔ ہمیشہ تنہا بیٹھو۔ روزانہ ایک بار ایک نشست۔
- ۴۔ مشاہدے میں ہمیشہ غیر معمولی تجربوں کے منتظر رہو۔
- ۵۔ نورِ باطن کے منتہی رہو۔
- ۶۔ کسی عجیب یا عجیب مشاہدے سے کوئی تشویش یا حیرت محسوس نہ کرو۔
- ۷۔ یاد رکھو کہ مشہود (آئینہ) پر خفیف ساسیہ یا بادل بھی گہرے معنی رکھتا ہے۔
- ۸۔ ذہن میں ماضی، حال یا مستقبل کے بارے میں سوالات نہ ضرور ہوں۔ بجز کسی ایک سوال پر ذہنی امرا نہیں ہونا چاہیے۔ اس طرح آدمی مشاہدے میں آگے کر اور الجھ کر رہ جاتا ہے۔۔۔۔۔
- نشست کے لئے کوئی پرسکون جگہ منتخب کرو۔ یہ نہ ہمارے مستقبل غلوت کا گاہ ہونی چاہیے، وقت کی قید نہیں۔ وقت کوئی بھی کیوں نہ ہو، البتہ اس کی پابندی نہ ضروری ہے۔ جہاں تک ممکن ہو، بیٹھنے اور نقطۂ توجہ کو ٹھیکگی باز رکھ کر دیکھنے کی حالت میں اعصابی کھنچاؤ نہیں ہونا چاہیے، ذرا سی عصبی تشدد گمراہی کا قاعدہ نشست مشاہدے کی یکسوئی میں خلل انداز ہو سکتی ہے۔ شخص کو آرام دہ نشست اپنی سہولت و عادت کے مطابق اختیار کرنی چاہیے۔ یعنی آپ جس طرح آرام و دھڑلے پر بیٹھنے کے عادی ہیں مشقِ ارتکازِ توجہ میں وہی نشست اختیار کیجئے۔ البتہ یہ شرط نہ ضروری ہے کہ ارتکازِ توجہ کی مشق کے دوران کمر کھنکی رہتی اور سینہ نکلا ہوا نہ ہو۔ گردن میں آگے اور پیچھے نہ ہونا چاہیے ہر گردن اور پشت۔ ہوااری اور نرمی کے ساتھ ایک سیدھ میں ہوں۔ تخیلے کا کردار باکوشہ اپنے لئے مخصوص

کر لیجئے اور بہتر یہ ہے کہ وہیں پابندیِ وقت کے ساتھ متغیر و متبدل کیجئے۔ تجلیہ کے کمرے میں کوئی ایسی چیز نہ ہو جو بار بار آپ کی توجہ کو جذب کرے۔ تجلیہ نگاہ میں قدم رکھنے سے قبل اپنے آپ کو غالب کر کے کہتے (یعنی اپنے آپ کو ترغیب دیجئے) کہ

میں مشقِ اثر کا زُبحہ کرنا چاہتا ہوں۔ اس وقت سے کہ ذہن میں حسبِ فیہل خیالات ہیں (خیالات کو ایک ایک کر کے شعور کی سطح پر لائے) میں اس وقت فلاں اور فلاں مسئلے پر سوچ رہا ہوں۔ مشقِ اثر کا زُبحہ کرتے ہوئے ان میں سے کوئی خیال مجھے پریشان نہ کرے گا، جب میں مشقِ توجہ سے فارغ ہو جاؤں گا تو پھر ان مسئلوں پر سوچ بچار شروع کر دوں گا۔

مقصد صرف یہ ہے کہ مشقِ شروع کرنے سے قبل آپ ذہن کو اچھی طرح سٹول میں اور یہ دیکھ لیں کہ ذہن کس قسم کے سلسلہ خیالات سے دوچار ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ جب آپ اثر کا زُبحہ شروع کریں تو ادھر ادھر کے خیالات ایک ایک ذہن پر تلے بول دیں۔ خلوت گاہ میں صرف اتنی روشنی ہونی چاہیے کہ شہد آپ کو نظر آتا رہے۔ تیز روشنی بھی بلند آواز کی طرح اپنی طرف توجہ جذب کر لیتی ہے۔ بہتر یہ ہے کہ مشق کرتے ہوئے آپ کا منہ شمال کی طرف اور پشت جنوب کی طرف ہو تاکہ قطب شمالی اور قطب جنوبی کے درمیان جو مقناطیسی رجحان رہتی ہے وہ دماغ سے پاس ہوتی ہے۔ میرے والد مرحوم علامہ سید شفیق حسن ایلیا رحمۃ اللہ علیہ اس انداز سے سویا کرتے تھے کہ سر شمال کی طرف اور پاؤں جنوب کی طرف ہوتے تھے۔ فرماتے تھے کہ اس طرح لیٹنے اور سونے سے جسم میں مقناطیسیت پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ اس سلسلے میں امیر المؤمنین علی بن ابی طالب کا ایک قول بھی نقل فرمایا کرتے تھے۔ اگر خلوت گاہ کی دیواروں کا رنگ ہلکا نیلا رنگ کا ہو تو سبحان اللہ۔ ورنہ کمرے میں نیلے رنگ کا بلب لگا لیا جائے کیونکہ نیلا رنگ ذہن کی تجربی کیفیت کو اُٹھانے میں مدد دیتا ہے کسی چڑسکون میدان میں جا کر آسمان نیلگوں پر نظریں جماد بھیجئے۔ چند لمحے بعد آپ کو محسوس ہونے لگے گا کہ آپ کا رشتہ کرۂ ارض سے منقطع ہوتا چلا جا رہا ہے یا اگر سمندر منہوج، تلاء طسم اور طغیان سے خالی ہو تو سطحِ بحر پر نظریں جماد بھیجئے عجیب و غریب تجربہ کہ کیفیت طاری ہو جائے گی، تجربی کیفیت یہ کہ دنیا اور نہ گاہ دنیا سے الگ تھلگ ہو جانے

اور صاف جانے کا احساس اور یہ بھی کہ ہم ایک لامحدود ازل الہی نہائی میں دو بیٹے پہلے جاسے ہیں۔

پہلے نازل پس نازل پس نازل اور پھر

راہیں سے ”دوب“ گئے عالم نہائی میں

تکبیری کی مشق میں آپ کی نظروں کے سامنے صرف بلور کی کینیا شیشے کا کلاس جونا چاہیے۔

ادھر ادھر کوئی اور چمکدار تیر کھی ہوگی تو جن بار بار ادھر جھٹ لگانے لگے گا۔ مشاہدے کی مشق سے قبل

مشق نفس نور یا متبادلوں طرز تنفس کے پانچ خسات چکر کر لینے چاہئیں مشق کرتے ہوئے گہرے گہرے سانس

لینے کی کوشش کریں گہرا سانس جانے کو دعوتی خیال اور اترکار توجہ کی علامت ہے۔ جب آپ کسی خیال

میں محبوس ہیں تو لامحالہ تنفس بوز کی رفتار سست پڑ جاتی ہے۔ اترکار توجہ اور مشاہدے کی مشق میں بلور

کو جس قدر اہمیت دی گئی ہے آج سے نہیں آشور و بابل کے عہد سے اب تو اس کا سبب یہ ہے کہ بلور بڑا

حساس پتھر ہے چونکہ عام لوگ آسانی سے تھر تھر گین حاصل نہیں کر سکتے۔ لہذا صاف شفاف مہیر ویٹ

یا صاف پانی سے جبرے ہوئے شیشے کے کلاس پتھر کی مشق کی جاسکتی ہے۔

شکستِ آئینہ

ممتاز شاعر و ادیب جناب الف خلیل (روانا حریت) رقم طراز ہیں

کوئی ایک ہفتہ پہلے میں اوڈین بیئر ڈریک سیلون کے ایک کیمین میں شیبو بنارہا تھا میرے سامنے

کی دیوار میں کوئی ڈھاتی فٹ لمبا اور ڈیڑھ فٹ چوڑا آئینہ نصب تھا۔ واٹھی منڈوانے ہوئے ذہن کی لکڑی

روا اس شعر کی طرف چلی گئی۔

درس آئینہ طوطی صفتم داشتہ اند

اچھ استاد ازل گفت ہماں می گوئم

اسی صورتِ خیال میں آئینے سے متعلق اردو کے مختلف شعرا یاد آنے لگے خیالات کا تلازمہ

جاری تھا کہ سودا کا ایک شعر ذہن کی سطح پر ابھر آیا اور وہیں چبھ کر رو گیا۔ سودا کا شعر یہ۔

گر کہتی ہے دل کی شکست

آئینہ اس غبار سے ٹوٹا

حالت یہ تھی کہ شیوہ کرانے ہوئے محبت خیال میں میری نگاہیں عکس پر مرکوز تھیں، بائیں ہمہ میں اپنے کو نہیں دیکھ رہا تھا۔ خیالات کی روٹھ گئی تھی اور دماغ اس شعر کے نہ در نہ مفہم اور مطالب میں غلطاً و بیجاں ٹھاکر لپکتا کرانے کی سعی آواز گونجی۔ میں چونک پڑا۔ بار بار کا ہاتھ بھی چلتے چلتے بغیر ارادی طور پر رک گیا، دکھا کہ پاؤں بچھوٹے دل کا آئینہ بچ سے شق ہو گیا ہے۔

آئینہ اس غبار سے ٹوٹا

میں حیران ہوں کہ بلجیم کے ہسٹوں اور غریب آئینے کو کس قوت نے شق کیا؟ اس کہیں میں ہوا کی تیزی یا کسی جنکے اور لٹش کا امکان ہی نہ تھا۔ مزید برآں یہ کہ آئینے کے دو لٹن ٹکڑے بچ میں بنے ہوئے ہیں کے اور گرد شیشہ کی کلسنیں پر گرے۔ لیکن ان شیشوں پر کوئی اثر نہ ہوا۔ نہ آئینے کی کلسنیں جبریں کسی غلطی سبب کے بغیر آئینہ کس طرح بچ سے شق ہو گیا؟ ہم دونوں نے اس کہ شیشے پر بحث کی اور نتیجہ نکالا کہ اس وقت محمد انور فطیل پر محویت اور بے خبری کی خاص کیفیت طاری تھی، استغراق یا دُوب جانے کی اس کیفیت میں سب سے پہلے ہمیں حافظ شیرازی کا شعر یاد آیا (وہی آئینہ طلحی صغیر داشتہ اند) اس کے بعد آئینے کے متعلق خیالات کی ایک طاقت و راند رونی کو دماغ میں جاری ہو گئی اور خلیل کی بے خوبی اور گہری ہونے لگی۔ نوبت یہاں تک پہنچی کہ شیوہ کرتے ہوئے آئینے میں اپنی پرچھائیں بھی اُن کی نظر سے اوجھل ہو گئیں۔ بے شک یہ کھرا استدراق کی حالت ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ حواسِ ظاہر معطل ہو گئے تھے شعور کی بالکل ختم ہو چکی تھی اور خیال کی تمام طاقتیں سمتِ کسرت ایک پوائنٹ یعنی آئینے پر مرکوز ہو گئی تھیں، اب اُن کے ذہن کی کسی مضمیت سے ستودا کا شعر اُبھر "آئینہ اس غبار سے ٹوٹا" اور اس شعر کے اُبھرتے ہی انور فطیل کے خیال کی لہرں ایک طاقت و راند کی طرح آئینے کے پار بگڑ گئیں اور ۲ فٹ لمبے ۱۰ فٹ چمڑے اور پاؤں بچھوٹے رکھنے والے آئینے کے دو ٹکڑے اڑ گئے۔

فروغ آئینہ آئین فطرت تھا مگر کیوں تھا شکست آئینہ تقدیر یزداں ہے مگر کیوں ہے؟

آئینہ نشین

کبھی آپ نے ”آئینہ نشین“ کا تجربہ کیا ہے۔ آئینہ نشین کے ذریعے سورج کی شعاعیں کسی کپڑے یا کاغذ پر ڈالی جاتی ہیں اور اس میں آگ لگ جاتی ہے جس طرح سورج کی کرنوں کا اجتماع دوسری چیزوں میں آگ لگا سکتا ہے کیا اس طرح خیال کی لہریں ایک نقطے پر جمع ہو کر آئینے میں شکافت نہیں ڈال سکتیں خیال کی لہروں کو طاقنت و رہبانے کے لئے توجہ کا ایک نقطے سے چپک جانا اور چپک جانا ضروری ہے جو ان ہی توجہ کسی ایک نقطے سے چپک اور چپک جاتی ہے۔ خیال کی توجہ اور برقی طاقنت رکھنے والی لہریں دماغ سے خارج ہونے لگتی اور حیرت انگیز واقعات ظاہر میں آئے لگتے ہیں۔ مشہور گلوکار فضل سر ہدیٰ حسن نے جو ہمیشہ مشہور ترانے:

خطہ لاہور! تیرے جانشینوں کو بوسہ ملا!

کے موسیقار بھی ہیں ایک امر دیو میں بتایا تھا کہ چہ بڑا ایسا ہنسا کہ تو مٹی کی مویں میں گانے گاتے اور کے شعر سے نکلاں ٹوٹ ٹوٹ گئے۔ میرے عزیز سید محمد بڑی نے جہاں سر پہلے نکلے کے مانگ ہیں۔ ایک بار فرمایا ہے۔ فقہی کہ ٹھہری گاتے گاتے ان پر استغراق کی حالت طاری ہو گئی تو ایک ایک دیوار میں ٹکنا ہوا آئینہ تعبیر کسی جہر کے تھن سے زمین پر گر پڑا اور کہیں اڑ گئیں۔ ہندوستان میں متعدد ایسے افراد نظر سے گزرتے جو توجہ کی قوت سے چیزوں کو ہوا میں علن کر دیتے تھے۔ ایک صاحب کے بارے میں مشہور تھا کہ وہ تہمت پر نظر سے جاتے تو وہ بیزہ ریزہ ہو جاتا ہے۔ وہ ختمیت ارنکا توجہ سے خیال کی لہریں ایک سمت میں طبعی طاقنت سے پہنچے لگتی ہیں اور یہیں سے ملی پٹی (اشراق) کا یہ کاظم حرکت میں آتا ہے۔ نظر کی اہمیت اس سے زیادہ نہیں کہ وہ خیال کی گولی کے لئے بند روق کی نالی کا کام دیتی ہے جس طرح بند روق کی نالی سے گولی بڑے زناطے سے گزرتی ہے۔ اسی طرح نظر کی وساطت سے خیال کی لہریں پوری قوت سے مشہور سے نکلتی ہیں اور وہ کچھ ظہور میں آتا ہے جس کا بیان بھی امکان سے باہر ہے۔

آئینہ نقش بدلیا کہ عالم کیا ہے ؟

البصیر

از کارِ توجہ کی مشغولیت میں "البصیر" کی مشقِ خصوصیت کے ساتھ مشاہدے کی تربیت کے لئے کی جاتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ مشقِ نفسِ نور کے پانچ یا سات چکر کرنے کے بعد اسی آرام و دلنشست میں بیٹھے بیٹھے مگر دلِ اولیٰ و اشیاء کو ایک سیدھی میں لاکر آنکھوں کو ناک کی چوچ پر کیا ڈالیں اور ناک کی چوچ پر نظر ہی مرکوز کر کے یہ تصور کریں کہ ناک کی چوچ سے روشنی نکل رہی ہے۔ شمعِ شمعہ میں یہ مشقِ نظروں کو بڑی طرح تھکا دیتی ہے اس لئے S.C.T. کے طالب علم کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ کسی استاد کی نگرانی میں یہ مشقیں کئے تاکہ وہ طالب علم کی اعصابی، دماغی اور جذباتی کیفیت کا جائزہ لے کر یہ تجویز کر سکے کہ مشق کس وقت کسے وقت تک کرنی چاہئے میں اپنے دوستوں کو مشورہ دیا کرتا ہوں کہ وہ اندازاً دس پندرہ سکند سے البصیر شروع کر کے رفتہ رفتہ اسکی مدت ۴۵ منٹ تک بڑھادیں۔ مدت میں اضافہ بھی طالب علم خود نہیں کر سکتا۔ البصیر کی مشق سے دماغ کا غددِ بلغمی حرکت میں آتا ہے جسے علمائے قدیم "موکرورج" تصور کرتے تھے۔ ہر روز مشقِ البصیر کے بعد آنکھوں کے ڈھیلوں اور پوپلوں کا آرام لینے اور نقصان دور کرنے کے لئے آنکھیں بند کر لیں اور داہنی آنکھ کی تپلی کو پہلے داہنی طرف اور پھر بائیں طرف ڈالیں اور نیچے اوپر پھرا لیں۔ اس کے بعد بائیں آنکھ کی تپلی کو پہلے بائیں طرف اور پھر بائیں طرف ڈالیں اور نیچے اوپر گردش دیں۔ یہ عمل چن سکند تک ضرور کرنا چاہیے۔ یہ طریقہ آنکھوں کی ورزش اور اعصابِ بصیر کو مضبوط کرنے کی بہترین مشق ہے۔ البصیر کا مقصد بھی اتنی غرق کی حالت پیدا کرنا ہے اور استغراق ہی وقت پیدا ہو سکتا ہے جب حجبِ نہضتِ نظریں ناک کی نوک پر چسپاں آتیں۔ بلکہ توجہ کی ساری قوت بھی اسی ایک نقطے پر مرکوز ہوتا ہے۔

"بے" راولپنڈی لکھتی ہیں کہ:

مشغول کے اثر سے ہمیں خیالات کا پریشان کن ہنگامہ تقریباً ختم ہو گیا ہے۔ البصیر کا وقفہ دس منٹ تک پہنچ گیا ہے، قلب میں ہی سورج کے مانند چمکتی ہوئی روشنی خوس ہوتی ہے میں نے نہ جانے خواب یا بیداری کے عالم میں دیکھا کہ میرے ہم کا وزن بالکل غائب ہو گیا ہے۔ عجیب کم کی سفید روشنی میں

نہانی ہوئی ہوں۔ جیسے میں غزل کی وسعتوں میں گویا پناہ ہوں، اس قدر تیرے ٹھیکے کنڈاسکون ٹھوس ہوتا، بڑا نہیں
سکتی۔ شاید میرے ذہن میں ایسے ہی سکون کی تمنا تھی، جتنی تھی، کیا میں ہائیلے ایسا ہی سکون پاسکتی ہوں؟

التجلی

یہ مشق "نعتوں کی اصطلاح میں اشعار غود انصیر" اور "میر کی زبان میں" "اگر تجلیا"
کہلاتی ہے۔ ذرا سے فرق کے علاوہ یہ ایک استادی سمجھ سکتا ہے۔ یہ مشق بھی فصاحت و بلاغت و نظم و ضبط
کے طلبہ اور طالبات سے قوتِ ارادہ کی ترقی، خود اعتمادی، دماغی مضبوطی اور نفسیاتی صحت مندی کیلئے
کرائی جاتی ہے، اس کی شرائط بھی وہی ہیں جو تصویر (تجلی) یا گزل (مشق) اور البتہ کہ یعنی پرسکون
خلوت گاہ، مقررہ وقت، مشق نفس کو بامبادل طرز تفقہ کے پانچ یا سات تھکے اور آرام دلشست
کمر، گردن اور پشت کو ایک سیدھ میں کر لیجئے اگر کچھ کی تجلیوں کو دماغ کی طرف چڑھا لیجئے۔ اور دونوں
نظرین نامک کی جسر (دونوں ہنوں کے درمیان) پر مڑو کر دیکھئے۔ (بلکہ نہ چھپکانے کی شرط تو
بہر حال علامہ ہوتی ہے) اسی کے ساتھ لیٹو کر لیجئے کہ دماغ کے اندر تیرے چکر دار برقی فقرے روشن ہے میں
غذہ بلغمی (دماغ کے وسط میں واقع ہے) کے نزدیک غزہ صندری کا ذکر کر چکا ہوں۔ غذہ بلغمی کو
گوارہ روح اور غزہ صندری کو "تیسری آنکھ" تصور کیا جاتا ہے۔ اس مشق سے کشف کی صلاحیتیں
بیدار ہوتی ہیں اور بعض اوقات زمان و مکان کے جلاوت تکسب ایسے جاتے ہیں۔ التجلی کی مدت کا
تعیین بھی "نثر ایک ماہرین ہی کر سکتا ہے" التجلی کے بعد بہرہ بہت لیٹ جاتیں اور جسم کو ڈھیلے چھوڑ
کر آسکھیں بن کر لیں۔ پھر وہی تصور قائم کریں کہ وسط دماغ میں "برقی فقرے" روشن ہے، اس کے ساتھ
دل و دماغ میں اس فقرے کو دہراتے یا گزشتہ کرانے رہتے ہیں۔

"میرے اند بھی لہر ہے باہر بھی جسم میں بھی لہر ہے، زبان میں بھی اور میں رفتہ رفتہ

ہمت، طاقت، مسرت اور صحت کا پسکے پھٹا پھٹا جوا ہوں۔"

یہ تلقین دہرانے دہرانے سوچائیں، چونکہ اس مشق سے یا مشق سے دماغ کی نورانیت

جانتی ہے اور غدرہ بلغمی و منبری کے روشن ہونے ہی تجلیات کی بکریاں شروع ہو جاتی ہے۔ اس لئے
نصاب سیر و تنظیم شخصیت میں اسے ”التجلی کہا جاتا ہے۔

روشنی، ہیرا، گلاب

مسعود احمد (لاہور) لکھتے ہیں کہ:

باقاعدہ مشقیں اگست ۱۹۴۳ء سے شروع کی گئیں۔ پہلی مشق یقینی کہ آنکھیں بند کر کے اپنے
چہرے کی سبھی اپنے سامنے لانا اور یہ تصور کرنا کہ میں اپنی شبیہ کی ناک کی جگہ کو تک رہا ہوں (یعنی دونوں
ابروؤں کے درمیان) مشق کے دوران یہ فقرہ دہراتا تھا کہ دونوں ابرو مل رہے ہیں۔ چند ہی روز بعد
ایک روشنی پیدا ہوتی جو رفتہ رفتہ چمک دایرے میں تبدیل ہو گئی۔ چار مہینے کی مشق کے بعد ہیرے
کے بجائے سبھی گلاب کا پھول نظر آنے لگا۔ جو کبھی کبھی سفیدی ہو جاتا تھا۔ مشق میں ترقی ہوتی پہلی
گنتی یہاں تک کہ اپنے کو بہت اونچے مینا پر کھڑا دیکھتا، کبھی عالم تصور میں اپنے آپ کو ہوا میں اڑتا
ہوئے پاتا اور نہ جانے کتنا فاصلہ پرواز کرتے ہوئے طے کر جاتا۔ پھر دوران مشق یہ نظر آتا کہ ایک بند
دروازہ ہے جس کے پیچھے زبردست روشنی ہو رہی ہے وہ بند دروازہ کبھی کبھی کھل جاتا ہے مگر روشنی
نظر نہیں آتی۔ پھر دروازے کے بجائے ایک تھیلی چٹان نظر آنے لگی، اس چٹان کے پیچھے ہی روشنی نظر
آتی تھی۔ سال بھر کی مشق کا نتیجہ یہ ہوا کہ صحت پہلے سے بہتر ہو گئی۔ نظر میں تناطیبت اور بات میں
ارتقا پیدا ہونے لگا اور شخصیت جا زب تو عین گئی۔

التجلی کے ساتھ مشق متبادل طرزِ نفس بھی جاری تھی۔ آخر متبادل طرزِ نفس کے دوران اپنے
سے وقت بھر کے فاصلے پر گول اور چاند کی طرح ٹھنڈی، چمک دار گولہ نظر آنے لگا، ان شق کے بعد آنکھیں
بند کئے ٹیک لگا کر بیٹھا جاتا اور چشم تصور سے ناک کی جگہ کو دیکھنے کی مشق شروع کر دیتا، روشنی نظر آتی
اور ابھی ایسا لگتا کہ روشنی کا ایک راستہ میرے آگے سے شروع ہو کر زبانی بیڑیوں کی طرح آسمان

بلکہ یہ التجلی کی باطنی مشق ہے۔

تک چلا گیا ہے اس عشق کے سبب صحت اور بھی بہتر ہو گئی۔ آنکھوں میں چمک پیدا ہو گئی، دل کو ہر وقت طمانیت کا احساس رہتا، دن بھر روج میں مسترت و اعتما و اسکون قلب کی کیفیت قائم رہتی.... قوتِ ارادی پہلے سے ترقی کر گئی خود اعتما و جوی میں انصاف ہو گیا۔ اندازے کی صلاحیتیں (پیش بینی) آجہ نے لیکن بعض معاملات کے متعلق غیبی اشارہ مل جاتا۔ مشقوں کا سب سے زیادہ اثر صحتی حیات پر ہوا۔ لیکن خدا کے فضل سے میں اس طوفان پر بند باندھنے میں کامیاب ہو گیا۔ ۳۳ء سے ۳۵ء تک یہی مشقیں جاری رہیں۔ ہاں اس سال مارچ اپریل (۱۹۶۵ء میں) بحالتِ استغراق نظر آیا کہ تھوڑی چٹان کی رکاوٹ (جس کے پیچھے ریشمی نظر آتی تھی) سامنے ہے اور اس میں ایک صحنی سا ہاتھ جو شاید نوافی ہو نظر آتا ہے یا ذہن پر کہ وہ ہاتھ سہارا دینے کے لئے بڑھا کر تاجا با سہارا لینے کے لئے؟ دو مہینے تک تھوڑی چٹان میں یہ ہاتھ نظر آتا رہا۔ پھر غائب ہو گیا۔ جیہاؤ ستمبر ۱۹۶۵ء سے پہلے وضع طور پر جنگ کی پیش گوئی کر دی گئی تھی۔ پہلے پل میں نے ان پرکس۔ ایشیائی اشاروں کی طرف کوئی توجہ نہ کی۔ بعد میں اشارہ حقیقت کا روپ ہا کر گریسا منہ آ گیا۔ ان اشارات و علامات سے حوصلہ پا کر میں نے پاں اٹھا (سلس) کی مشق کا وقفہ ایک گھنٹے تک بڑھا دیا اور مراقبہ شروع کر دیا۔ تصویر یہ ہوتا تھا کہ میں اپنے گشتِ پوست کے جسم سے باہر ہوں! اور پھر چاند کی کرنیں کھرتی جا رہی ہیں۔ چاند کی کرنیں نظر نہ آجاتیں۔ لیکن فوٹا ہی تھکاؤ اور نیند کا غلبہ ہو جاتا۔ آخر تک کر یہ عمل چھوڑ دیا اور پھر ”التجلی“ کی مشق شروع کر دی۔ رات کو سوتے وقت بالکل سیدھا لیٹ کر آنکھیں بند کر لینا اور یہ تصور کرنا کہ پاؤں کی طرف سے چاند کا گولہ جسم کے آہستہ آہستہ چھتا ہوا سمر کی طوائف آ رہا ہے۔ رفتہ رفتہ وہ سہرے اندر آ گیا اور دماغ پر چھا گیا۔ بس اس لذتی تصور کے ساتھ سو جانا تھا اس عمل کے اثرات یہ تھے کہ رات کو بہت اعلیٰ نیند آتی، بڑے سکون و آرام کے ساتھ سنا، جسم چاق و چوبند رہتا، خواب نہایت واضح اور خوشگوار ہوتے۔ روشنی کا تعلق فقط البصیرہ اور التعلیٰ سے ہی نہیں ہے، بلکہ تلبؤ بینی کی مشق میں بھی تجلیات کا ظہور ہوتا ہے۔

اور نگ زیب ایبٹ آباد سے لکھتے ہیں کہ:-

مشق شروع کرتے ہی بلور کے چاروں طرف روشن ہالہ مہاں جاتا ہے۔ پہلے آنکھوں سے بہت پانی بہتا تھا اب پانچ سات منٹ تک نہیں بہتا جب تک کہیں جلنی شروع ہو جاتی ہیں تو آنکھیں بند کر لیتا ہوں اور پانی بہتا رہتا ہے۔

خاراشکن نظر

اس ضمن میں اپنے گاؤں کی ایک دلچسپ شہادت ہے جو اب مددگار ہو چکی ہیں، آپ کا تعارف کرتا ہوں، ان کی آنکھوں میں یہ تاثیر تھی کہ وہ جس چیز پر نظر نہ رکھیں اسے لٹور نہیں، خواہ وہ مٹی کی ہو یا پتھر کی۔ ان کی نظر کو خاراشکن (تھکڑی) کہا جاتا تھا۔ یہ نہیں ان کی بد نظمی کا یہ عالم تھا کہ بکرے کے کسی نوزائیدہ بچے یا بچے پر جیسا نہ نظر ڈالیں تو مر جاتا، یا درودھ دوتے میں کوئی عمدہ گاتے یا بھینس ان کے نشانے پر آ جاتی تو اس کا پتلا حال ہو جاتا، ہمارے یہاں اسے نظر لگنا کہتے ہیں۔ گاؤں والوں کی ہمیشہ یہ کشتش ہوتی کہ ہر اچھی چیز کو ان کی نظر بد سے بچائیں۔ مرحومہ کا مکان چشمے کے راستے پر تھا، گاؤں کی عورتیں اس راستے ان کے مکان کے سامنے سے ہو کر گزرتیں جس گھر سے یا منکے کی کم بختی آئے کو ہوتی وہ اس کی تعریف کرتیں، چنانچہ بد چاری عورتیں اپنے گھر سے منکے اور کو ان کی نظر سے بچانے لگی تھیں۔ اردو یا فارسی کا محاورہ ہے ”چشم بد دور“ جب کسی کے دشمن کی تعریف کرتے ہیں تو چشم بد دور ضرور کہتے ہیں۔

وہ نرس مخیر کہ چشم بد دور

نظر بد میں بھی ایتھم کی فتنہ الیسیبت ہوتی ہے لیکن اس قوت کا اثر منفی ہوتا ہے یعنی نظربد جس چیز پر پڑتی ہے اس کے کلیجے میں شگاف ڈال دیتی ہے۔ ایک قوت مثبت ہوتی ہے اور آدمی بیک نظر اس سے مسحور ہو جاتا ہے شاعر نے آنکھ کی تعریف میں دیوان کے دیوان لکھ ڈالے ہیں۔ شاید ہی کوئی شاعر ایسا ہو جس نے نگاہ مست، نرس مخور، مدد بھری آنکھیں، جادو بھری آنکھیں، نگاہ شوق، نگاہ دلہا اور کیفیت چشم کی تعریف نہ کی ہو۔

کیفیت چشم اس کی مجھے یاد ہے سودا

ساغر کو مرے ہاتھ سے لیٹا کٹاپا

جسم کا سب سے زیادہ حسین، مؤثر اور سحر انگیز عضو آنکھ ہے۔ خوبصورت آنکھیں
اسی سحر انگیز ہوتی ہیں۔ اگر ان کا رنگہ کی شقیں کر لی جائیں تو اس طلب مافیٰ جنوں میں ایسی پسی نادر خوبیاں
خصوصیتیں اور صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں کہ صورت دیکھنے سے متعلق کھتی ہیں۔

محمد صدیق شاہد رانیں (سانگھڑ) اپنے خط (۱۰ اپریل ۱۹۷۰ء) میں لکھتے ہیں کہ:

آپ نے S.C.T کی تفصیل پوچھی ہے۔ البصیر کی مشق اب میں منٹ تک پہنچ گئی ہے۔ اس
مشق کے دوران سپلوٹس اور ڈھیلوں کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ ناک سے روشنی کا شعاع نکلتا
نظر آتا ہے۔ ناک کی چیونچ کے آس پاس بہت سے رنگ دکھائی دیتے ہیں جن پر بھی نیلا رنگ غالب ہے۔
بہ کبھی لال کبھی دوسرے رنگ! استغراق کی حالت یہ کہ وقت گزرتے رفتوں نہیں ہوتا، جو بنے کی
حالت طاری نہیں ہوتی۔ اس کے ساتھ نفس نور بھی جاری ہے۔ کبھی بھی ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میں
ناقابل یقین حد تک مؤثر اور باریک ہو گیا ہوں، حالانکہ یہ اقدام کے لحاظ سے کم ہے اور اتنا موٹا بھی نہیں
ہوں۔ رات کے وقت کبھی نظریں بلبے مکر جاتی ہیں تو کافی دیر تک روشنی کا دائرہ آنکھوں کے سامنے
گھومتا رہتا ہے، اب میں اپنے آپ کو پہلے سے زیادہ ذہین اور جسمانی طور پر صحت مند محسوس کرتا ہوں
حافظہ بھی پہلے سے بہتر ہو گیا ہے۔ سکون قلب کافی حد تک مستحضر ہے۔ خاموشی اور تنہائی کی عادتیں بھی کم
ہوتی چلی جا رہی ہیں، بلکہ تنہا اور انکوشن رہتے ہوئے کھڑے کھڑے محسوس ہوتی ہے، ایک بات جو خاص طور پر
نوٹ کی جے وہ یہ ہے کہ کڑھتے پڑھتے عذاب کی سی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ نظریں ایک جگہ ٹھہرتی
اور ذہن ایک جگہ جم جاتا ہے، یہ بھی ہوتا ہے کہ نظر کتاب پر ہے اور دماغ کہیں اور گم! کبھی کبھی
غلو دگی بھی چھاباتی ہے۔ نوٹ اداوی پہلے سے کہیں نمایاں اور واضح ہے۔ مختصر یہ کہ میں اب خود
کو پہلے سے بہت زیادہ (ذہنی اور جسمانی طور پر) صحت مند محسوس کرتا ہوں اور یہ بھی اندازہ ہوتا
ہے کہ میں عام آدمیوں سے الگ تھلگ اور ذہنی لحاظ سے مختلف ہو گیا ہوں۔

نظر اور خوشبو

سید رضا احمد - کراچی (مکتوب ۱۳ اگست ۱۹۶۸ء) رقم طراز ہیں کہ:

ہم کی ہدایت کے مطابق میں نے مشفق تنفس نور اور خود نویسی اور البصیرہ تین مہینے دس روز قبل شروع کی تھی۔ اب تک صرف ایک ماغہ ہوا ہے فی الحال البصیرہ کا وقت پیش منظر سے مشق میں رخصتی نظر آنے لگی ہے۔ مشفق شروع کرنے کے پس روزیہ خوشبو شوس ہوئی شروع ہوئی اور اب تک کبھی کسی سارا دن اسی لطیف سحر کن خوشبو سے دماغ معطر رہتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ عطر کی خوشبو سے میرے سر میں درد ہو جاتا تھا۔ مگر اس عجیب و غریب خوشبو سے بے انتہا فرحت ہوتی ہے۔ طبیعت شہاش باشاش رہتی ہے، خاص کر بناتے وقت خوشبو کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔ تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ یہ خوشبو صرف بچہ کو سونگھائی دیتی ہے، کسی دوسرے کو نہیں۔ البصیرہ کی شق اور چہرہ امر از خوشبو کے درمیان کیا رشتہ ہے یہ کیا بات ہے کہ بعض کو خوشبو سونگھائی دیتی ہے بعض کو نہیں، یہ ایسے امرا ہیں جن کو جاننے اور سمجھنے کے لئے انسان کے جسم اور نفس کا پورا مینڈکائزہ سمجھنا پڑے گا اور انسان کو حتمی طور پر سمجھنے کے لئے کبھی صدیوں کا انتظار ضروری ہے۔

صدیوں تک تمام شربت ہر میں ہے،

صدیوں سے انتظارِ زہر کر رہے ہیں ہم

کمر میں درد سانسوں ہوتا ہے، مگر یہ درد پہلے بھی ہوتا تھا، پھر یہی یہ عادت کبھی کبھی جوں ہی دماغ پرانے نگہ نظری ہوتی۔ نظروں کے سامنے سے مختلف مناظر گزرنے لگتے۔ مشفقین شروع کرنے کے بعد عجیبے منظر سے واسطہ پڑا میں نے سہج رنگ کی قلم نہ نما عمارت کی۔

چمک دار بھوڑا

شکیل احمد (یونیورسٹی کمپس کراچی) کی رپورٹ (موضہ ۱۱ جولائی ۱۹۷۱ء) التجائی کے متعلق

بھی قابل ملاحظہ ہے، لکھتے ہیں کہ:

الجبلی کی مشق کھشتین دن ہوئے تھے کہ ایک عجیب تجربہ ہوا۔ پہلے دن اور دوسرے دن نظری ناک کی جڑ یعنی ابروؤں کے درمیان جم ہی بیٹھیں۔ مگر جوں ہی لیٹا جب کہ اندر اور باہر نور کا تصور قائم ہو گیا۔ خواب ہو یا بیداری دونوں حالتوں میں نورانی تجلیات میں اپنے کو گھرا ہوا پاتا ہوں۔ مشق الجبلی کے دوسرے یا تیسرے روز یہ محسوس ہوا کہ دماغ کے اندر ریڈیو کھل گیا ہے۔ دو تین لفظ سنے اور پھر بند ہو گیا، پھر کھلا اور پھر بند ہو گیا۔ ہم رجولائی اسرار کا ذکر ہے کہ شام کے سارے نو بجے سے ایسا غصہ ہونے لگا کہ دماغ میں ایک چمک دایہ پورابن رہا ہے جو عنقریب پھوٹنے والا ہے۔ کہنے کو سو گیا۔ مگر دراصل رات بھر جاگتا رہا۔ نیند میں بھی یہی احساس رہا کہ میں نورانی ہالے میں ملفوف ہوں اور جسم کا ایک ایک حصہ چمک رہا ہے۔ گویا پورے بدن میں بجلی کے تھقے لگے بیڑے ہیں۔ ایک بڑا قلب دماغ میں نصب ہے دوسرا قلب میں تیسرا زین ناف (آرتھرناسل میں) دماغ میں روشنیوں کا طوفان پھٹ پڑا تھا اور اس سیلاب نور کو باہر نکلنے کا راستہ نہ ملتا تھا۔

شکیل احمد نے جن تین اہم مقامات (دماغ، قلب اور زین ناف) کا ذکر کیا ہے وہ انسانی جسم میں ایسے اعصابی گچھڑوں کی حیثیت رکھتے ہیں جنہیں خارق العادت قوتوں کا مرکز قرار دیا گیا ہے۔ تنہوں میں لطافت ستہ مشہور ہیں۔ یعنی جسم انسانی کے چھ لطیفہ! یہ لطیفہ وہ دے پکے ہیں جو عالم نور کی طرف کھلتے اور فاک آؤم زاد کا رشتہ روحانی یا روحی دنیا سے جوڑ دیتے ہیں۔ ان کا ارتقاج اور سلسلے کی تمام مشقوں سے اعصابی نظام کے ان حی حصوں کی پراسرار قوتیں رفتہ رفتہ بیدار ہوتی ہیں.... تشکیل احمد کو ہفت تین روز میری مشق الجبلی کے حیرت انگیز اثرات محسوس ہوئے۔ مگر ہر شخص تشکیل احمد نہیں۔ عام طور پر یہ ہوتا ہے کہ اگر البصیر اور الجبلی کی مشقیں پابندی سے اور ہی و سنی یکسوئی کے ساتھ کی جائیں تو رفتہ رفتہ اس قسم کے تجربات ہوتے ہیں، ہاں جو لوگ قدرتی طور پر خاص واقع ہوئے ہوں، یا جن میں MEDIUM SHIP یعنی معمول بننے کی صلاحیتیں موجود ہوں ان کی

تشریح کی رفتار پیش آنکھ ہوتی ہے۔ لہذا تشکیل احمد اور سحر قوت کے معمول یا میڈیم واقع ہوئے ہیں۔

التشخیر

التشخیر یا نقطہ بینی کی مشق۔ بطور خاص نیویم سے تعلق رکھتی ہے۔ انشاء اللہ فریق تنویم (ہدایت) کی بحث میں اس موضوع پر روشنی ڈالی جانے لگی۔ فی الحال اس موضوع کو ملتوی کر دیا گیا ہے۔ التشخیر (نقطہ بینی) کا طریقہ یہ ہے۔

چمکنے سفید کاغذ پر سیاہ روغن مائی سے چمنے کے برابر نقطہ بنائیے اور کاغذ کو کسی آئینہ جگہ چپکا دیجیے کہ آپ مشق کے لئے تحقیق تو چمنے کے برابر یہ سیاہ نقطہ کم و بیش دو جاتی تین نمٹ کے فاصلے پر ہے سانس کو مشق کے چار پانچ چکر مکمل کرنے کے بعد، قدرتی آرام و دلالت میں بیٹھ جائیے اب دونوں نظریں اس نقطہ پر جمادیں۔ پلک نہ جھپکے۔ جھپک جائے تو بھی مشق جاری رکھیں۔ نظر کے ساتھ ذہن کی پوری قوت بھی اسی ایک نقطہ پر مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔ نتیجہ یہ ہوگا کہ اس سیاہ نقطہ کے اندر سے روشنی کا چشمہ اُبل رہا ہے۔ چند روز کی مشق کے بعد یہ سیاہ نقطہ روشنی سے بگڑ جائے لگے گا۔ جب آپ اس حد تک کامیابی حاصل کر لیں تو نقطے کے سائز کو دگنا کر دیں یعنی چوتھے کے برابر اس پر تکرار تو جبہ کی مشق کریں۔ جب اس کوشش میں بھی کامیابی ہو جائے تو کاغذ پر لکھتی کے برابر گول دائرہ بنا کر مشق شروع کریں۔ جب اس کوشش میں بھی کامیابی نصیب ہو جائے تو اٹھتی کے دائرے کو روپے کی برابر دائرے میں تبدیل کر دیں۔ اس مشق کے شرارت، اوقات اور طریق کار بھی وہی ہے جو دو تہری مشقوں کا عام طریقہ پر فریق تنویم (HYPNATISM) کے طلبہ کو نقطہ بینی (التشخیر) کی مشق کر لائی جاتی ہے راقم الحروف اس مشق کے اثرات و نتائج سے بھی واقف ہے اور مہینوں سیاہ دائرے کے سامنے زانوئے ادب نہ کر کے بیٹھا ہے۔ تصویر (بلو بینی) اور التشخیر (نقطہ بینی) ایک ہی قسم کی مشقیں ہیں، ان کا تو جوہر کا طریقہ بھی یکساں ہے۔ تاہم بعض لوگوں کو بلو بینی سے مناسبت ہوتی ہے اور بعض لوگوں کو نقطہ بینی راسخ آجاتی ہے۔

نفسِ سرائی اپنی پسند اپنی اپنی

یہ فیصلہ تو ایک مزاج شناس انسان کی کر سکتا ہے کہ کس مالکِ عیب کم کو انصوبیر کا دوس دیا جائے

اور کیے التفسیر کا؟

بہرِ دمند تجرِ داپنے خطِ موزنہ ۱۲۸۸ء میں نقطہ بینی کے تجربات کا ذکر کرتے

ہوتے لکھتے ہیں کہ:

دُہن ہیں اژدہا

مشتقوں کے تیسرے روز چنانکہ سوتن کیا کہ سرِ دُہن، میں ایک اژدہ ہے نے سر اٹھایا ہے
یہ اژدہ بے حد غصے کے عالم میں تھا، ایسا لگتا تھا جیسے ایسے کسی نے گہری نیند سے جگا دیا ہے اور اب
وہ چٹکا رہا ہے، اس روز مجھ میں بھی ایک انتہائی جذبہٴ اُجڑا مقابلے کی غیبی طاقت عود کرتی۔ اگر
اس روز کا ماجرا تفصیل سے بیان کروں تو آپ کو حیرت ہوگی۔ سنگھار میز کے سامنے بیٹھا تو اپنی شکل پر
بجائے نہایت رحمتِ ناکِ شکل نظر آتی۔ میں نے اُجڑا نے غصے سے آئینے پر تیکہ رسید کیا اور وہ ریزہ ریزہ
ہو گیا، ایسا لگ رہا تھا کہ میں کسی سخت غضبِ اکِ دشمن سے برسرِ پیکار ہوں۔ چوتھے روز شوقِ شمعِ شمع
کی نو اپنے سامنے ایک بڑی بھی میری شکل کو نمایاں دیکھا۔ ہر چند پوشش کی کہ اس شکل سے نجات پاؤں
نہ پاسکا (یہ اژدہا نفقے میں کہیں باہر سے نہیں آگیا تھا۔ بلکہ بہرہ مندِ بحر کے لاشعور کا اژدہ تھا)

تیسرے جس میں پسند

باشِ جہنم کا اژدہا تو نہیں!

میں نے عرض کیا تھا کہ اژدہا زوجہ کی مشتقوں سے علیٰ شہد کی روستہ پڑ جاتی ہے دُہن

کی گرام فون پلیٹ کا دوسرا رخ تصور کی سوتی کے پیچھے آجاتا ہے۔ شخص کا دُہن ریکارڈ ایک دُہن

سے مختلف ہوتا ہے مثلاً بہرہ مندِ بحر کو نقطہ بینی کرتے ہوئے دُہن میں اژدہا چٹکا تا ہوا نظر آیا اور

محمد رفیق (کرچی) میں اور اک ماورائے حواس کی صلاحیتِ حرکت میں آگئی، ان کا بیان ہے کہ:

میں تقریباً یوں گھسنے لفظ بینی کرتا ہوں، اس دوران میں کئی قابل ذکر واقعات پیش آتے، پہلا یہ کہ جب میں نے لفظ بینی کرتے ہوئے تہہ توڑ کیا کہ فلاں دوست کیا کر رہا ہوگا؟ تو میں نے (لفظ میں) دیکھا کہ وہ بیٹھا دوستوں کے ساتھ تاش کھیل رہا ہے، یہ مشاہدہ دو اور تین بجے دن کے درمیان کلا ہے، جب میں نے اس کے گھر جا کر معلوم کیا کہ کیا تم دو تین بجے کے درمیان تاش کھیل رہے تھے اور فلاں فلاں دوست، بتائے ساتھ تھے تو اس نے اقرار کیا۔ لیکن یہ انسان بھی کیا کہ تم ضرور دروازہ سے بجنگ رہے ہو گے، حالانکہ واقعہ یہ تھا کہ میں اس وقت اپنے گھر پر لفظ بینی میں سرگرم تھا۔ دوسرا واقعہ اس سے بھی عجیب تر ہے۔ میرا ایک دوست ایران میں ہے، جب میں نے لفظ بینی کے وقت اس کا تصور کیا تو (لفظ میں) نظر آیا کہ وہ ڈاکٹر کو اپنی نبض دکھا رہا ہے اور بخاریں مبتلا ہے۔ میں نے اسی روز اپنے دوست کو خط لکھا کہ کیا فلاں تاریخ، فلاں وقت ڈاکٹر کو نبض دکھا رہے تھے اور بخاریں مبتلا تھے، تو اس نے فوراً جواب دیا کہ ہاں میں تمہاری بتائی ہوئی تاریخ پر بخاریں مبتلا تھا اور اسی ڈاکٹر کے زیر علاج تھا، جس کی نشان دہی تم نے کی ہے، لیکن آخر تمہیں اس واقعے کا عام کس طرح ہوا؟

لفظ بینی سے آنکھوں میں کتنی طماقت پیدا ہوتی ہے اس کا اندازہ اس طرح ہوا کہ ایک سکڑا آدمی کسی بے چارے کمزور کو مار رہا تھا، میں نے منع کیا، باز نہ آیا، آخر مجھے تاؤ لگیا اور میں نے اس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر ٹیپٹ کر کہا "سٹ جا" تو وہ فوراً ڈر کر ہٹ گیا اور میں جدھر انگلی سے اشارہ کرتا وہ اسی طرف حرکت کرتا جیسے کچھ تیلی ہو۔

استغراق کے عالم میں محمد رفیق کے لئے نقطہ دو رہن کی حیثیت اختیار کر گیا تھا، یکایک اُن کے شعور کی سطح اس قدر بلند ہو گئی کہ ایران میں نبض دکھاتے ہوئے ایک دوست اور ڈاکٹر کی پوری توجہ غلط نظر آ گئی، اسی ایک واقعے سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ نفس انسانی کے اندر کتنی صلاحیتیں اور قوتیں موجود ہیں۔ ایک ماورائے احساس ہی کو کہتے ہیں، سمجھ لیں جس باصرہ کا عام دائرہ عمل چند ہزار گز سے زیادہ نہیں، جب بصارت کی جس غلی شعور کے تحت کام کرتی ہے تو ایک خاص حد

دیکھ سکتی ہے اور دیکھتی ہے۔ منظر اور مایا (دیکھنے اور نظر کرنے کا علم) جاننے والے جانتے ہیں کہ
آنکھ کس طرح دھوکے کھاتی اور فریب لگے رکاشکار ہو سکتی ہے، خوب میں ہمیں جو کچھ نظر آتا ہے... وہ
حاصل بصیرت کی ریشم لانیوں سے زیادہ کوئی حقیقت نہیں رکھتا۔ لیکن بصارت کی ہی جس جب
شعور بزرگی سطح پر کام کرتی ہے تو وقت اور مکان دونوں کی حدود اور قیدوں کو توڑ دیتی ہے اور اس
کراچی میں بیٹھے بیٹھے تہران کا اس طرح نظارہ کر لیتا ہے جس طرح سامنے بیٹھے ہوئے آدمی کا!!

اسم محمد پر از رکاز

لفظ بینی (التبصیر) کی ایک صورت یہ ہے کہ سفید کاغذ پر سیاہ یا نیلے یا سبز (کیسی اور)
رنگ میں اسم محمد (یا اسم ذات اللہ) لکھا جائے اور پھر اس مبارک نام پر نظر اور دماغ کی پوری قوتوں
کے ساتھ ذہن کو یکسو (ONE POINTED) کر کے از رکازِ توحید کی مشق کی جائے۔ پیری ہدایت
پرسہ جو پیرینہ ناز نے یہ مشق کی، نتائج درج ذیل ہیں لکھتے ہیں کہ:-

سفید کاغذ پر صحیح محمد لکھ کر بغلیہ کاغذ پر سیاہی پیر دی جس سے اسم مبارک خوب واضح
ہو گیا، رات کو سوئے سے قبل میں معمول بنالیا کہ دل منت نکال پوری ذہنی یکسوئی سے محمد کے لفظ پر نظر
جما دیتا۔ پہلے دو چار دن تو ذہن فوٹات خیالات کی آماجگاہ بنارہا، چند روز کے بعد یہ پیشانی خیالی
کم ہو گئی، پھر یہ حالت ہو گئی کہ جوں ہی اسم محمد پر نظر جماتی، میں بالکل خالی الذہن ہو جاتا جی کہ چند
سے میں منت کی مسلسل دیکھتے رہنے کے باوجود بھی لگتا کہ اس کام میں صرف چند لمحے صرف ہوئے ہیں
آہستہ آہستہ اس لفظ کے صفت میں روشنی پیدا ہونے لگی، تاہم ایک ہفتہ روزہ کی مشق کے بعد یہ نوعیت
پہنچ گئی کہ جب ہی اسم محمد پر نظر جاتا، لفظ غائب ہو جاتا، پھر اسم محمد کے گزروانی بالہ بننے لگا، پھر
یہ ہوا کہ میں کاغذ پر اسم مبارک لکھا ہوا تھا اور وہ ویسا ہی پر وہ کاغذ چسپال تھا دونوں نظروں سے
اوجھل ہو گئے۔ حالانکہ ۷۱۵۰ سلب کے شیٹ کی روشنی کاغذ کے سلاخ و دیوار پر بھی پڑنے لگی، روشنی
کا یہ دائرہ رفتہ رفتہ بڑھنے لگا اور پھر پوری دیوار پر پڑنے لگا۔ یعنی لفظ محمد کے حروف بڑے نظر

آنے لگے۔ سولہویں روز پورہ ہمارے میں اعلان پھیل گیا۔ آدھی رات کے بعد ان عصبیہ میں یہ عمل شروع کیا تو دو چار منٹ ہی میں تاریکیاں پھیل گئیں اور پوراکہ واقعہ نو بہن گیا، اب نالت بہتے کہتے ہیں کہ ہم مبارک پر نظر پڑتی ہے لفظ سہل کے تحت پھیل کر چند سکند میں پورہ سے کہہ کو منہ کر دیتے ہیں۔ رات کی تاریکی میں اگلیب راتیں کہنے بغیر یہ شمع شروع کر دی تو عام طور پر سہل کے حرفت نظر نہیں آتے لیکن اگر سورج ڈوبنے سے پہلے ہم چھ کی شمع کرتا تو انداکا انداعیہ انا تب ہو جانے کے بعد کمرے میں خوب روشنی رہتی اور یہ چیز کوئی دکھائی دیتی رہتی۔ آج کل ہر محل کے دوران میں اپنے کو یہ ترغیب دیتا ہوں کہ میرے باتیں جانب قلب پر "خدا" لکھا ہوا ہے، قرین اس ترغیب کو قبول کر لیتا ہے اور اسم مبارک لکھا ہوا نظر آتا ہے۔ اگر لکھا تو خوب کی دوسری شمع یہ لکھی کہ جب پلکیں بھید کاٹے بغیر جمائے رہنے کی خوب مشق ہو گئی تو میں نے اپنے کو یہ ترغیب دینی شمع کی کہ میری آنکھوں سے نورانی شعاعیں نکل رہی ہیں اور واقعی ایسا ہی ہوتا ہے کہ آنکھوں سے شعاعیں نکلنے لگتی ہیں۔ ایک روز ایسا ہوا کہ بطور آدھالیش میں نے اپنے ایک ہم جماعت سے کہا کہ وہ میری آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھنا شروع کر دے۔ اس نے ایسا ہی کیا، میں نے کہا کہ دیکھو، میری آنکھوں سے شعاعیں نکل رہی ہیں اور بہت جلد خود بخود ہماری آنکھیں بند ہو جائیں گی۔ یہ ہدایت دو تین بار دہرائی اور واقعی اس کی آنکھیں بند ہو گئیں، دو تین بار چند اور ہم جماعتوں پر بھی یہ تجربہ کیا گیا اور نمایاں کامیابی ہوئی۔ جب تک میں چاہتا ہوں کہ آنکھیں بند رہیں، اور جب یہ ہدایت دینا کہ ہماری آنکھیں کھل رہی ہیں تو چاہے وہ آنکھیں میچنے کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کرتے آنکھیں کھل جائیں، گویا ان کی آنکھوں کو کھلنا اور بند ہونا میرے اختیار میں آ گیا تھا، ایک مرتبہ ایسا ہوا کہ کوئی دوست ملاقات کے لئے آیا میں نے مصافحے کے بعد چارائشوش لیے میں کہا کہ:

"اے کیا تیرا دھوپ میں چلے آئے ہو، تمہاری آنکھیں تو سرخ ہو رہی ہیں (حالانکہ مطلع ابرو لو تھا اور دوست کی آنکھیں ٹھیک ٹھاک تھیں) میں نے یہ فقرہ بار بار دہرایا نصف گھنٹے بعد چرخ اسکی آنکھیں لال ہو گئیں۔ میں نے ترغیبات جاری کیں تاہینکہ ڈیڑھ گھنٹے میں اس کی آنکھیں انکاروں کی طرح سرخ ہو گئیں، میں بہت حساس انسان ہوں، سونے سے قبل کوئی کتاب پڑھتا ہوں تو سونے کے

بہت بھی پی محسوس ہوتا ہے کہ مطالعہ جاری ہے۔ جاگنے کے بعد جو کچھ خواب میں پڑھا ہے یاد ہوتا ہے۔ ابکرتیہ خواب میں کوئی انسان پڑھا۔ صبح اٹا تو بڑبڑا دنتا۔ فوراً کاغذ پر نقل کر لیا۔ بعد کو یہ ایک رسالے میں چھپا تو بہت پسند کیا گیا، اسی طرح خواب میں پڑھے ہوئے دو تین انسان مرتب کر کے رسالوں میں بھیجا دیا گیا ہوں، اگر یہ سترہ ہے تو اسے لاشعری سمجھیں گے، ایک بار خواب میں دیوان آتش پڑھا، جاگا تو یہ شعر زبان پر تھا:

عشق ہی بختنا ہے عزت و جاہ
عشق ہی بے وقار کرتا ہے

دیوان داغ چھان مارا کہیں شاعر نظر نہ آیا۔ مجھ میں نے اس لاوارث مال پر اپنے نام کا لیبل لگا دیا۔

شمع بینی

شمع بینی پر گفتگو کا آغاز اپنے ایک شعر سے کرنا چاہتا ہوں۔ یہ شعر ابتداء سے جوانی میں کہا گیا تھا اور نہ جانے مغمولانِ آفرین کی کس کیفیت کے تحت؟

یہ شمع کی محنت باجی، تو این محبت ہے

جانا ہے تو خود جل جا اے محبت پروانا

سمت پروانا، شمع کی محتاجی کو قبول کرے یا نہ کرے۔ امر واقعہ یہ ہے کہ اگر کار کا وقوعہ کی شمع کے بغیر نہیں ہو سکتی، دل و دماغ کی دنیا کو روشن اور روح کو متحرک کرنے کے لئے شمع بینی سے بہتر کوئی مشق میری نظر سے نہیں گزری جس طرح بابل و آشور و مصر کے کاہنوں سے تلور بینی مخصوص تھی اور ایک زمانے میں یوپی کے روحیت پسند لوگ تلور بینی سے غیر معمولی رغبت رکھتے تھے، اسی طرح بزرگوں کے پاک و سہند میں غیر معمولی نتائج حاصل کرنے کے لئے ذہنی بیماریوں، دعاوی مریضوں، اور خیالی یا حقیقی آسیب زدہ معمولوں کو آج بھی ”چراغوں کے سامنے“ بٹھایا جاتا ہے۔ بعض وجہ سے میری نظریں

”شع بنی“ کو درجہ اول کی اہمیت حاصل ہے۔ شع بنی نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کی اہم ترین مشق ہے۔ کیونکہ اس کا براہ راست تعلق ”روشنی“ سے ہے۔ یہ لو آپ کی خدمت میں بار بار عرض کیا جا چکا ہے کہ S.C.T کا مقصد یہ ہے کہ انسانی وجود یعنی اس کے نفس اور جسم کی جوہری اور تحت جوہری (SUB ATOMIC -) قوتوں کو بیدار کیا جائے۔ شع بنی سے یہ قوتیں بہت جلد بیدار ہو جاتی ہیں، لیکن نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلباء کو ابتدائی شع بنی نہیں کرانی جاتی، بلکہ دوسری مشقوں کے نتیجے میں جب ہم کسی قدر تربیت یافتہ ہو جاتا ہے تو ”شع بنی“ کرائی جاتی ہے۔ ایک دم شع بنی شروع کر دینے سے دل و دماغ اور اعصابی نظام کو نئے تصانیع پہنچ جانے کا اندیشہ لاحق رہتا ہے۔ پھر یہ ہدایت تو بالکل واضح ہے، بار بار دہرائی جا چکی ہے کہ یہ تمام مشقیں ہرگز گزراؤنٹ سنٹ بطور نمونہ شروع نہیں کر دینی چاہئیں صرف ایک ماہ فرین اور کامل استادی اس راہ کے نشیب و فراز سے آپ کو خبردار کر سکتا ہے کیونکہ

اس میں دو چار بہت سمجھت مقام آتے ہیں

شع بنی کرتے وقت نشست آرام و اور نشست گاہ پرسکون ہونی چاہیئے۔ کمر گردن اور پشت ایک سیدھ میں ہونی چاہیئے۔ نہ کمر میں کجی ہو اور نہ سینہ باہر نکلا ہو، جسم کے کسی حصے میں آہٹ یا جھکاؤ اور ناتوا نہیں ہونا چاہیئے۔ ورنہ فوراً کبھی پرسکون نہ ہو سکے گا۔ شع مومہ جی کی شکل میں ہونی چاہیئے۔ محبوبی کی صورت میں تیل (مٹی کا تیل نہیں) مثلاً سرسوں کے تیل، چنبیلی کے تیل، تل کے تیل یا کسی بنا تائی تیل کا استعمال کیا جاسکتا ہے، بلب نواہ کتنی ہی کم طاقت کا کیوں نہ ہو شع بنی کے لئے موزوں نہیں مومہ جی آنکھوں سے دوسوا دو فٹ کے ذریعہ پرنگا ہول کے سامنے (کسی قدر اوپر و تا کہ گردن اٹھی رہے) ہونی چاہیئے۔ سانس کی تجویز کردہ مشق (یعنی وہ مشق جو آپ کے استاد نے آپ کے لئے تجویز کی ہو) کے متفرقہ چکر کرنے کے بعد شع کی لو کے کسی حصے پر دو لون نظریں جمادیں اور حول کے مطابق فوسن کی پوری قوت بھی اسی ایک نقطے پر مرکوز کر دیں، تصور یہ ہو کہ اس نقطے میں نور، حن اور رنگ کی عجیب و غریب دنیا چھپی ہوئی ہے اور مختصر یہ شع کی لو کے پردے کو بٹا کر وہ دنیا آپ کے سامنے بے نقاب ہونے

SELF CULTURE TRAINING COURSE SELF CULTURE TRAINING COURSE

والی ہے۔ ابتداء میں آنکھوں سے پانی جاری ہو جایا کرے گا۔ ممکن ہے کہ ہلکا ہلکا دروس بھی ہوسے ہو یا آنکھیں تنک جائیں وغیرہ وغیرہ۔ لیکن یہ ساری شکایتیں عارضی ہوتی ہیں اور ان ہی شکایتوں کے ازالے کے لئے اسناد کی ہنہائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ بھی ہوگا کہ بار بار پانی جو پیک جائیں گی، توجہ اور صبر اور صبر نہ جانے کی یہ بھی ہوگا کہ اس شور ابتداء میں زبردست مزاحمت کرے گا، اس کی مزاحمت و بغاوت طرح طرح کے روپ دھارے گی، مثلاً ماننے، مشتق سے بھی اچھا ہو جانا، بیروہ بھی بار بار ستا گا کہ یہ سب بیکار کی نشیتیں ہیں۔ سوائے وقت نہ نالے کرنے کہ ان سے کوئی نتیجہ نہیں، مایوسی اور بیناری کے دورے بھی پڑیں گے، مشیق کرتے ہوئے بے وجہ کا غوغا بھی ہوسے ہوگا، شمع کی کوبیں طرح طرح کی شکلیں بھی نظر آسکتی ہیں۔ بعض اُن میں جو لونی بھی ہو سکتی ہیں، یہ بھی ممکن ہے (بلکہ عام تجربہ ہے) کہ آپ نے جس دینی مرض (مثلاً غصہ، جھنجھاہٹ، پریشان خیالی، جسنی بہان، غم اور خوف وغیرہ) کے ازالے کے لئے شمع شمع مینی... یا کوئی اور کھیر کر دے، شمع شمع کی ہے، ان میں اور اضافہ ہو جائے، اضافہ ہو جانے دیکھتے ہیں جس طرح آنسو اور معرے سے فاس زیادہ لگا کے لئے تھے کرائی جاتی ہے یا عتاب دیا جاتا ہے اور یہ دونوں چیزیں تکلیف دہ ہیں، اسی طرح ان شقوں کے ذریعے نفس کا فاسد مائدہ، ولے و بے گندے عذبات، گھٹے ہوئے بہان اور چھپے ہوئے سچ (کام پکسر) اندر سے نکل کر باہر آتے ہیں، بلاشبہ یہ ایک صحت مند طریقہ کار ہے، لیکن ابتدا میں تکلیف دہ بھی ثابت ہوتا ہے، ان تمام مرحلوں سے گزرنے کے لئے آپ کی مسلسل ہنہائی کی ضرورت ہے۔ شمع مینی کی شمع پندرہ بیس سیکنڈ سے شروع کر کے رفتہ رفتہ آہستہ آہستہ اس طرح کی طبیعت پر بارہ ہو، اس کی مدت ایک گھنٹے تک بڑھا دینی چاہیئے، ان تمام شقوں کے لئے سب سے زیادہ موزوں رات کا وقت ہے، یعنی سونے سے قبل۔

بجرانگوں کے سامنے

محاضرین (ویونگ مائز لائل پور) لکھتے ہیں کہ:

آپ کو تو معلوم ہی ہوگا کہ پنجاب کی عورتوں میں جادو، ٹونے، آسیب اور جتناات کا رچا ان بہت ہوتا ہے۔ پیر صاحبان اس رچا کو ترقی دینے میں پیش پیش رہتے ہیں، وہ تعویذ و اودوم کئے ہوئے پانی کی پیشیوں کے ذریعے کافی رستم بتاتے ہیں۔ طریقہ یہ ہے کہ عامل قصا مرلیض یا مریضہ کو اندھیکر کمرے میں لے جاتے ہیں، وہاں ایک دیبا (چراغ) روشن ہوتا ہے چراغ کے سامنے ایک کاغذ کھڑا کر دیا جاتا ہے، اس سفید کاغذ کے سامنے سحر زدہ یا معمول کو بٹھا دیا جاتا ہے یوں سمجھئے کہ مریض کے سامنے سفید کاغذ اور سفید کاغذ کی اوٹ میں چراغ! بعد ازاں عامل زیر لب کچھ پڑھنا شروع کرتا ہے اور مریضہ کو سفید کاغذ پر درخت، مکانات اور کسی مرد یا عورت کی تصویر نظر آنے لگتی ہے۔ یہ تصویریں یا عکس سحر زدہ (جس پر جادو کر دینے کا شبہ ہو) کے علاوہ دوسرے شخص کو بھی نظر آتا ہے۔ یہ طے ہے کہ سفید کاغذ پر اُسی مرد یا عورت کی شبیہ نمایاں ہو گئی جس کے متعلق گمان یہ ہوگا کہ اس نے جادو کر دیا ہے۔ اب عامل صاحب کا کام بن گیا، وہ نہایت آسانی کے ساتھ سحر زدہ شخص اور اس کے عزیزوں کو باور کرا دیتے ہیں کہ تم پر فلاں شخص نے جادو کر دیا ہے اور اس کا توڑ یہ ہے محمد شریف صاحب نے جس شعبہ کے کایا کرشمے کا ذکر کیا ہے، وہ انسانی ذہن کی گہرائیوں اور ہمارے لاشعور کے عجائب خانے کی حیرت انگیز کرشمہ آرائیوں سے تعلق رکھتا ہے، انسانی وماغ کا سب سے زیادہ پراسرار خانہ وہ ہے جیسے حافظیہ، یادداشتوں کا یہ خانہ کہتے ہیں۔ ابھی اسی وقت آپ وماغ کی اس حیرت انگیز قوت کی جھلک دیکھ سکتے ہیں۔ جہرانی کر کے آنکھیں بند کر لیجئے اور کسی گزری ہوئے واقعے کا تصور کیجئے، آپ کیا دیکھ رہے ہیں، وماغ کے اندر ایک فلم چل رہی ہے اور گزرا ہوا واقعہ ایک جیتے جاگتے ڈرامے کی طرح ذہن کے سامنے سے گزر رہا ہے۔ بلاشبہ یہ حافظیہ کا مکمل ڈرامہ ہے جس میں مافی کے افراد حصہ لے رہے ہیں، آپ ان لوگوں کو چلتے پھرتے دیکھ رہے ہیں، انکی آوازیں سن رہے ہیں، اُن کے جسموں کی خوشبو سونگھ رہے ہیں، اُن کے اعضا کی ٹپک اور گداز کو محسوس کر رہے ہیں اور اُن کے ساتھ کھانے پینے میں شریک ہو کر شیرینی کام و ذہن کے مزے اڑا رہے ہیں لیجئے ایک لمحے میں پوری فلم ذہن کے سامنے سے گزرتی اور آپ نے بغیر آنکھوں کے دیکھ بھی لیا، بغیر

کالوں کے سن بھی لیا، بغیر زبان کے کچھ بھی لیا، بغیر ناک کے سونگھ بھی لیا اور جسم کے بغیر چھو بھی لیا۔ آخر یہ حیرت انگیز شعبہ کس طرح ظہور میں آیا۔ صرف اس طرح کہ مہنی کی کروڑوں یا دواشتوں میں سے صرف ایک "یاد" پر توجہ مبذول کر دی گئی، وہ یاد اپنے پورے جسمی تاثرات کے ساتھ حافظے کے ترخانے سے ابھری اور ایک زندہ واقعے کی طرح نگاہ تصور سے گزر گئی۔ حافظہ یا پرانی یادداشتوں کی بازیابی، یا انہیں تازہ کرنے کا عمل واقعی عجیب و غریب ہے، آپ سیب یا انگور کھانے ہیں تو یہ کھانا صرف وقتی عمل نہیں ہے۔ سیب یا انگور یقیناً معدے میں پہنچ کرضم ہو جاتے اور ان کا فضلہ جسم سے خارج ہو جاتا ہے لیکن جہاں تک ان کے رنگ، خوشبو اور ذائقے کا تعلق ہے تو یہ چیزیں ایک باتصویر یا ادنیٰ طرح ولس کے اُس فیتے پر چھپ جاتی ہیں جس کا تعلق حافظے کے محافظ خانے سے ہے، اب آپ جب بھی سیب کا تصور کریں مگر حافظے کے محافظ خانے سے سیب یا انگور سے تعلق رکھنے والی تمام یادیں ذہن کی سطح پر نمودار ہو جاتی ہیں۔ عرض کرنے کا مطلب یہ ہے کہ پیدائش کے پہلے منط سے (یعنی بلکہ شکم مادہ سے) لے کر آج تک ہم نے جتنی باتیں سنی ہیں، جتنی چیزیں کوکھواہے، جتنی خوشبوئیں سونگھی ہیں، جتنے مزے چکھے ہیں، جتنی اشیاء دیکھی ہیں اور جتنی باتیں سوچی ہیں ان سب کی ان گنت سے العادی بلکہ شش العادی تصویریں ہمارے دماغ میں محفوظ ہیں۔ بازیابی کے اس عمل سے ان تمام تصویروں کو یادداشتوں کے ترخانے سے نکال کر شعور کی سطح پر لا سکتے ہیں۔ یہی نہیں ہم سوتے میں بحالت خواب جن جن مناظر سے دوچار ہوتے ہیں وہ یاد ہیں یا نہیں، تاہم یہ سب مناظر حوں کے توں حافظے میں محفوظ ہو جاتے ہیں۔ مختصر یہ کہ نفس انسانی کسی تجربے کو ضائع نہیں کرتا۔

تنظیمی عمل ہیں

تنظیمی عمل کے دوران انسانی نفس کی اس صلاحیت سے کام لیا جاتا ہے۔ فرض کیجئے کسی آدمی پر خوف کے دورے پڑے ہیں معلوم کرنا یہ ہے کہ مریض کے ذہن میں اس خوف کی ابتدا کس حادثہ سے ہوئی تھی؟ مریض ہر چند سوچتا ہے، مگر اس مریضانہ خوف کا ابتدائی سبب اسے خود یاد نہیں آتا۔

(اگر انجیانی امراض میں مرنے کی ابتدائی وجہ لاشعیر کی افتادہ بیماریوں میں کہیں دینی ہوتی ہے) ماہر تنویم اس شخص پر تنزیہی یا مندرجہ ذیل کرتا ہے اسے ہدایت کی باقی ہے کہ تنزیہی کی طرف سفر کر دے اور بتا دے کہ (مثلاً) چودہ سال کی عمر میں تم کو کن تکلیف دہ جذباتی حادثوں سے دوچار ہونے تھے، عامل کی ترغیب اور ایقانہ کے زیر اثر معمول ”برس پندرہ یا کھرب سولہ کاس“ کے تمام حادثات بیان کر دیتا ہے پھر تنزیہ و سال کے واقعات کے بارے میں پوچھتا ہے ہوتی ہے، پھر بارہ پھر گیارہ پھر دس پھر نو، اسی طرح معمول، ماہر تنویم کی ہدایت کے زیر اثر ماضی کے نقوش قدم پر چلتے ہوئے دس سالہ عمر کے مرحلے میں داخل ہو جاتا ہے اور بالکل بچوں کی طرح باتیں کرنے لگتا ہے۔ اس عمل کا قابل غور پہلو یہ ہے کہ بچہ جن معمول کو تنزیہی نیند میں ہدایت، ایقانہ اور حکم و ہدایت کے ذریعے ماضی یا مستقبل میں آنے یا پیچھے کی طرف چلایا جاتا ہے (یہ تنزیہی سفر ہوتا ہے) دونوں دونوں، اس کے طریقہ گفتار، کردار، رویے اور جذبات میں تبدیلی ہوتی چلی جاتی ہے۔ مثلاً اگر آپ کسی بچہ سے سادہ تنزیہی معمول کو یہ ہدایت دیں گے کہ:

اب وہ اپنی عمر کی پہلی منزل میں ہے یعنی صرف ایک سال کا ہے تو اس کی تمام باتیں ایک سالہ بچے کی سی ہوں گی، جب اس کو یہ یاد کر دیا جائے گا کہ وہ عمر کے دسویں سال میں ہے تو وہ دس سال کے بچے کی طرح باتیں کرے گا اور جب اس سے کہا جائے گا کہ:

وہ ستر سال کا ہو چکا ہے اور اپنی عمر کی آخری منزل میں ہے:

تو بیس سالہ معمول کا رویہ اور گفتار گویا دس سال کی طرح ہو جانے کی بات تو یہ بنایا ہے کہ اگر تنزیہی خوف کے مریض کو ماضی کی طرف لوٹاتے لڑاتے آخر اس لمحے کو بھولتا ہے، جب خوف کا پہلا صدور اس کے نفس نے محسوس کیا تھا۔ بچہ ہی خوف کی زہریلی سیل کی جڑ باقاعدہ لگ گئی۔ مرنے کا قلعہ جمع ہو گیا۔

محمد شریف (لال پور) نے جس شعبے کا ذکر کیا ہے یعنی - فید کا غریب پیدا ہو کر لے لے یا والی کی شبیہ ابھرا۔ یہی اسی سلسلہ عمل کی ایک ترمیم ہے۔ دنیا کا کوئی فرد بشر ایسا نہیں جو ترغیب و تلقین سے اثر پذیر نہ ہوتا ہو۔ جب کسی شخص کو شبہ ہوتا ہے کہ اس پر جادو کر دیا گیا ہے تو وہ اس لاشعیری ترغیب و تلقین کے پیش نظر یا اعتقاد و یقین کے زیر اثر کہ وہ بھی ترغیب و تلقین سے ہی پیدا ہوتا ہے، گاؤں کے چیرتا

یا کسی عامل کو جو عجم کا مرجع اقتضا بنتا ہے، طلب کرتا ہے۔ مریض کو ان کی بزرگی اور سائرانہ قیوتوں پر پورا بھروسہ ہوتا ہے۔ ہر صاحب یا عامل صاحب مریض کو سغید کاغذ کے سامنے بٹھا دیتے ہیں اور سفید کاغذ کے پیچھے چرخ روشن کر دیتے ہیں۔ مریض یا معمول کو حکم دیا جاتا ہے کہ وہ اس کاغذ پر نظر کیا گاڑ دے۔ یہ بھی یاد رکھئے کہ ہر چمک دار چیز ذہن کے لئے، اگر توجہ مبذول کر دی جائے تو ایک سرے نوٹ پلیٹ کی حیثیت رکھتی ہے۔ جب مریض کی نظر اور توجہ سفید کاغذ پر مرکوز ہو جاتی ہے تو اس اثر کا رد توجہ کے نتیجے میں، لکھی ہوئی نسخہ یا نیند، عملی شعور یا ماری ہو جاتی ہے اور معمول کا تحت الشعور اور لاشعور متحرک ہو جاتا ہے۔ اب حافظے کے ترخانے سے طرح طرح کی تصویریں، درخت، مکان اور شناسا افراد کے چہرے گزرتے ہیں اور کاغذ پر ان کا عکس نمودار ہونے لگتا ہے۔ یہ سب کچھ معمول کی ذاتی ترغیب اور توقع کا نتیجہ ہے۔ یعنی معمول کو پوری توقع ہوتی ہے کہ کاغذ پر سب کچھ نظر آجائے گا۔ یہ ذاتی ترغیب و تلقین (سیلف سوجیشن) ہی کا نتیجہ ہے کہ آپ کو اندیشہ ہی راتوں میں فحشوں پر بھی توں کا گمان ہوتا ہے آپ خوف کے مارے زرد پڑ جاتے ہیں۔ بعض آدمیوں کا تو ابا جان خوف کے مارے دم نکل جاتا ہے۔

دیوار پہ دائرے ہیں کیسے

یہ کون ہے کس سے ڈر رہا ہوں

میرا ذاتی تجربہ یہ ہے کہ اگر قلندر (پانی سے بھرے ہوئے ٹکاس) کے کسی نقطے کو مرکز توجہ بنا کر مشقِ نظر کی جائے تو عامل کو اس نقطے کے اندر پہلے بالکل اٹھتے نظر آتے ہیں، اس کے بعد مختلف شکلیں دکھائی دیتی ہیں، اگر مشق بدلتا تو توجہ کی مشق کی جائے تو استغراق شروع ہوتے ہی شمع کی لو کے اندر دو ٹھنکے سے ملنے نظر آتے ہیں۔ تعب کی بات یہ ہے کہ مذکورہ غوثیہ میں حضرت غوث علی شاہ قلندر کے اس تجربے کا ذکر کیا گیا ہے۔ انہیں کسی عامل نے چراغ کے سامنے بیٹھ کر کچھ پڑھنے کی ہدایت کی تھی۔ مذکورہ غوثیہ کے راوی کا بیان ہے کہ پہلے روز حضرت کو عمل پڑھتے ہوئے شمع کی لوم میں دو ٹھنکے نظر آئے۔ پھر وہ بڑھتے بڑھتے شہر بن گئے۔ میں نے بھی نقطہ بینی (التخییر) کا عمل کرتے ہوئے سیاہ نقطے میں دو ٹھنکے تھے شہر کو جنگ کرتے ہوئے بار بار دیکھا ہے۔ حل طلب مومہ یہ ہے کہ تائیدی اور جمع بینی کے مشاہدات میں اتنا

فرق کیوں ہے؟ وہ بادل کہاں سے آتا ہے؟ جو پلر کی گیند پھینکا جاتا ہے وہ دو تھپے سے شیر کون سے ہیں؟ جو شمع کی لومیں ناچنے کو دتے اور او دم پڑاتے ہیں؟ اگر یہ ساری تصویریں لاشعور کی ہیں تو آخر یہ کیا بات ہے کہ بلوئین کو اکثر (اگر جلدی نہیں) بلور کی سطح پر گر دوغبار اور اب پائے نظر آتے ہیں اور عام شمع کو شمع کی گول میں جھنجکے یا شیر (پیلر) کی شکلیں بدل جاتی ہیں؟ عمدتہ لیت صاحب کا بیان ہے کہ معمول کو سفید کاغذ پر جو تصویریں نظر آتی ہیں وہ نہ صرف اسے بلکہ دوسروں کو بھی نظر آتی ہیں۔ یہ بات تعجب نیز ہے۔ اگر سفید کاغذ پر نظر آنے والی تصویریں محض معمول کے لاشعور کا خیالی عکس ہیں تو یہ خیالی عکس استغراق کی حالت میں مریض کے لئے تو حقیقی ہو سکتے ہیں، دوسروں کے لئے حقیقی اور واقعی کس طرح بن گئے؟ مریض یا معمول خود زرع غیبی اور خود بینی کے زیر اثر قریب نظر میں مبتلا ہو سکتے ہیں، دوسرے لوگ کیوں مبتلا ہو جاتے ہیں؟ مستقبل میں مابعد النفسیات کے طلبہ جب غارق العادات مظاہر (مثلاً) یہی کہ سفید کاغذ پر تصویریں نمایاں ہوتی ہیں اور لوگ انہیں دیکھتے ہیں) پر تحقیق کریں اور ضرور تحقیق کریں گے تو انہیں نفس کے اندر ان قوانین کو دریافت کرنے کی کوشش کرنی چاہیے جو اس سب کے مظاہر کو کنٹرول کرتے ہیں، یقیناً قوانین نفس کے اندر موجود ہیں۔ موجود ہی نہیں ان کا فرما بھی ہیں۔ ہاں یہ صحیح ہے کہ ان قوانین کی وجہ بند ہی نہیں ہوتی۔

ج کا بیان

کوٹے کے ایک طالب علم جنہیں ہم "ج" کہیں گے، کا بیان یہ ہے کہ:

میں ساٹھ کے دوسرے درجے کا طالب علم ہوں۔ میری عمر بیس سال ہے۔ ٹھیک چھ مہینے پہلے میں نے شمع بین کی مشق شروع کی تھی۔ اس مشق کے سبب میرے تصور کی قوت اس قدر بڑھ گئی ہے کہ جوں جی کسی شے کا تصور کرتا ہوں، اس کی نہایت واضح تصویر سامنے آ جاتی ہے کسی پر نظر نہ جبکہ تو وہ میری طرف کھینچنے لگتا اور بے ساختہ پکاراٹھتا ہے کہ

"کیا آنکھیں ہیں؟"

آنکھوں میں غیر معمولی چمک پیدا ہو گئی ہے۔ شمع بینی کئے ہوئے تین مہینے ہوئے تھے کہ کمر میں درد اٹھا، اب بھی اٹھتا ہے (سائنس اور تکار توجہ کی ششوں میں ریڑھ کی ہڈی کے پچھلے سرے سے درد کی بہرہ اکثر اٹھتی ہیں) اس کے معنی یہ ہیں کہ ششوں کی بدلت قوت حیات جس کا مسکن نیرات ہے بیدار ہو رہی ہے۔ شمع بینی کے وقت سر کے پچھلے حصے، گدی میں کھینچا دیا بیماریاں محسوس ہوتا ہے۔ کبھی کبھی ایک خاص حالت طاری ہو جاتی ہے جیسے اس دنیا میں موجود ہی نہیں ہوں۔ میری تھیں جس غیر معمولی حد تک تیز ہو گئی ہے۔ اکثر باتوں کا پتہ پہلے ہی چل جاتا ہے۔ ایک دفعہ کسی دوست سے پوچھا۔ ”تم کہاں کے رہنے والے ہو؟“

جواب سے پہلے میرے دماغ میں گونجنے لگا ”گو براؤنوالہ“۔ وہ وہیں کارہنہ والا تھا بہت بار ایسا ہوا کہ کسی دوست کے آنے سے پہلے اس خوشبو سے دماغ خود بخود معطر ہو گیا، جو وہ استعمال کیا کرتا ہے یا ایسی نہک یا نوجوانس کے جسم سے آتی ہے۔

اُن کی خوشبو آگئی وہ آگئے

توجہ اور تصور کی قوت سے دل و دماغ بہت روشنی بخشتی کرتے ہیں۔ شمع بینی شروع کرنے کے بعد یکا یک حسنی جذبات میں سچان برپا ہو گیا تھا مگر اب اس میں بہت کمی آگئی ہے، بہر حال اب میں اپنے کو ایک بدلا ہوا انسان محسوس کر رہا ہوں۔ شمع بینی سے گہرے سکون قلاب کا بھی احساس ہوتا ہے۔ محمد زبیر (کراچی) رقم طراز ہیں کہ:

آپ نے حیرت انگیز تبدیلیوں کے بارے میں پوچھا ہے حقیقت حال عرض کئے دیتا ہوں۔ میرے اندر اس قدر گہرا سکون ہے کہ بڑے سے بڑا حادثہ بھی اسے دھم برہم نہیں کر سکتا۔ انجین اور پریشانیوں بہت حد تک کم ہو گئی ہیں۔ ہاں یہ صحیح ہے کہ کبھی کبھی سامنے سے پہلے سخت اضطراب کی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ پورے وجود میں آگ سی لگ جاتی ہے۔ سائنس چلنے لگتا ہے اور ایسی گرم ہوا سائنس کے ساتھ باہر نکلتی ہے کہ تیز و شدید گولگانا ہوتا ہے۔ بستر پر کمر و طیں بدلتا رہتا ہوں مگر ”خواہش (جنسی ہیجان) اس قدر شدید ہوتی ہے کہ بے اختیار ایک قسم کی کراہا ہوا

پینے سے نکل باقی ہے (جیسے کوئی دوسرا پتلا) اگرچہ شمی تنفس پورا اور شمع بینی کے سبب
پچھلی تمام الجینس، اکثری کا احساس، اپنے پیہر و سانس ہونا، اس کے کمزوری، بے تمہی اور بے حسی
یہ سازی چیزیں حتم ہونے لگی ہیں، تاہم اس گرم آگے پریشان کر رکھا ہے۔ (خط مورخہ ۳ جون ۱۹۶۸ء)
محمد زبیر جس آپ کو سینے اور جب آگے کرگ و پے میں محسوس کرتے ہیں، یقیناً وہ آگ سانس
اور شمع بینی کی مشنتوں نے بھڑکائی ہے۔ اس نے بھڑکائی۔ جبکہ وہ شدید سی سیان جی محمد زبیر کے
نفس کے اندر خاموشی کوہ آتش فشاں کی طرح) دبا دیا پھپھا ہوا ہے۔ گرم سانس کے ذریعے خارج
ہو جائے، ٹنڈے سانس ہر ذہنی، غم و اندن اور گہری شکستہ خاموشی کی علامت ہیں، اور گرم سانس
شدید جذباتی اضطراب کے! جس طرح سر و آجوں سے غم و اندن اور رنج و اندوہ کے تخیل سے احساسات
کو خارج کیا جاتا ہے، اسی طرح گرم گرم سانس یا گرم گرم آواز سوز و دل کے اخراج کا ذریعہ ہیں۔
محبت سرور محمد آجیں محبت گرم گرم آواز
الہی سہاوی، دنیا کی سی آزار ہو جاتے

محمد رشید درپہان نامتو مستان، نقاب تعمیر و تہذیبیت کے پاسبان طالب علم ہیں۔
انہوں نے شادی سے قبل ۱۰۰۰ کڑوں بڑے ذوق و شوق سے شروع کیا تھا اور غیر معمولی فائدے
کئی محسوس ہوئے تھے۔ شادی کے بعد مرقبہ جانا ملا اس قدر مستغرق ہوئے کہ کبھی مشفقین
چھوٹ گئیں۔ اب پھر اس سال میرے اصرار اور اپنے شوق سے شمع بینی اور مرقبہ شمع کی
مشفقین شروع کی ہیں۔ تازہ مکتوب میں لکھتے ہیں کہ:

اب پھر سترہ غم سے مشفق شروع کی ہیں ۱۲ ستمبر سے تک شمع بینی کی مدت پانچ
منٹ تک جا پہنچی تھی۔ متبادل طریقہ تنفس کے دس چکر اور مرقبہ شمع یعنی آنکھیں بند کر کے تصور
کہ شمع ننگا و باطن کے سامنے روشن ہے۔ ۸ اکتوبر تک شمع بینی کا وقت پندرہ منٹ متبادل طریقہ
کے سپرد و چکر اور مرقبہ شمع کی مدت دس منٹ تک جا پہنچی۔ ہر شق کے بارے میں میرے پاس مفصل
ہدایت موجود ہے۔ تاہم رہنمائی کی ضرورت محسوس کرتا ہوں، سانس کی شق میں اللہ جل و اللہ ہو کے

درو کا عادی تھا (ناف سے اللہ پہنچ کر قلب پر سانس اور نعرے کی ضرب لگانا)

جہاں جو وجد میں آتا ہے نعرہ بھرتے ہیں

عجب نہیں کہ یہاں ہو خود ایک نعرہ ہو

سانس کھینچتے اور نکالتے وقت یہ وظیفہ خود بخود قلب سے جاری ہو جاتا ہے۔ نعرے میں سخت تپش محسوس ہوتی تو اس کو ترک کر کے یہ تصور شروع کیا کہ قلب روشن ہے۔ تصور شروع کے وقت بھی روشنی کے تصور کو بچتے کرنے کی کوشش کرتا ہوں۔ مثلاً ناک کی ہر پر شمع روشن ہے اور اس کے پرتوں سے قلب جگمگا رہا ہے، اگرچہ بار بار خیالات کا سلسلہ ٹوٹ ٹوٹ جاتا ہے، مگر میں پھر اس تصور کی جڑ کو چھو ڈالتا ہوں، آپ کے کچلے خطوط سے معلوم ہوا تھا کہ یہ شمس گرم ہیں، لہذا میں نے اس سلسلے کو آگے نہیں بڑھایا۔ چلی با شمع بنی کرتے ہوئے استغراق کی حالت میں شیر، دیوار، دروازے کیا کیا نظر آیا۔ اس سر تپیل کے دیدار ہوئے، اس کے دماغی یہ سمجھ جاتیں کہ یہ وحشی جن (آپ کے الفاظ میں) اب پہلے سے زیادہ خطرناک نہیں رہا کیونکہ کہاں شیر اور کہاں بیل؟

نسخہ شفا

بعض لوگوں کو ان مشقوں سے جو وہنی اور نفسیاتی فوائد حاصل ہوتے ہیں، انہیں سونیڈی اطمینان بخش کہا جاسکتا ہے۔ بشارت جین سید (رحیم آبادی) کا تازہ ترین خط ۱۸ نومبر ۱۹۷۱ء ملاحظہ ہو:

آپ نے مشق کے اثرات کے بارے میں دریافت کیا ہے، ابتدائی دلائل میں تو اتنا لطف و سرور آتا تھا کہ اسے بیان نہیں کیا جاسکتا، محسوس ہی کیا جاسکتا ہے عجب نشہ سا دل و دماغ پر چھایا رہتا تھا، دنیا سے بے تعلقی، عالم سستی میں گم۔ خصوصاً رات کی مشق کے بعد کیف و سرور لے شمع کی ٹوئیں اکثر لوگوں کو شیر کوئی نظر آتا ہے؟ یہ سوال آج تک جواب طلب ہے۔

کی حالت اور گہری ہوجاتی تھی۔ بھرے پرستے گھر میں اپنے کو اکیلا محسوس کرنا، نہ روشنی دکھائی دیتی نہ کوئی آواز سنائی دیتی۔ بنائے آسمان میں بندہ جوتیس یا کھلی ہوتی ہے کبھی یہ احساس ہوتا کہ جیسے پہ پہا جبلت میں ہوں، چاند فی رات ہے، ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے اور میں ان بے مثال مناظر فطرت سے لطف اندوز ہو رہا ہوں۔ اس لطف و سرور اور متنی و بے زبری کے باوجود عجیب بات یہ ہے کہ بعض اوقات مشق کرنے ہوتے یہ خوف بھی کبھی کبھی ہوتا تھا کہ کبھی غصہ مار دے گا۔ یہ خوف بہ حال اب تک باقی ہے۔ یہاں تک کہ نماز میں بھی پچھا نہیں چھوڑتا (بشارت حسین تید کا یہ احساس کتنا عجیب و غریب ہے) ہونٹوں پر مسلسل مسکراہٹ رہنے لگی ہے، وزن بھی بڑھ گیا ہے جھنجھلاہٹ اور اعصابی تناؤ کی شدت اب باقی نہیں۔ خوب کام کرنے کو بھی چاہتا ہے۔ طبیعت کا اُجڑپن، باتیں بنانے کی عادت سرے سے ناپید ہوگئی ہے۔ قوتِ ارادی کے بل پرچہ مہینے سگریٹ کو نہ تک نہ لگایا۔ مشق کے سبب کتناخی عواف، شروع شروع میں بیوی سے اتنی نفرت ہوگئی کہ اس کی آواز تک ناگوار ہوتی تھی۔ مجھے پہلے ہر تک اس کے قریب نہ جانا۔ یہ خواہش ہوتی کہ جتنی جذبہ بالکل ناپید ہو جائے، ناپید نہ ہو، البتہ اس طوفان کی شدت میں کمی آگئی۔ عمومی طور پر خیاالات کی پراگندگی بہت حد تک دور ہوگئی ہے۔ پیٹ کے گیس، سینے کی جلن، دل کے درد، اختلاجِ قلب، ہیجانِ شہوت وغیرہ کی شکایت کو مکمل افاقہ ہو گیا ہے۔

بشارت حسین تید کے بیان سے اندازہ ہوا کہ اگر یہ مشقیں پابندی اور دل جمعی کے ساتھ کی جائیں تو جسم و نفس کے اکثر امراض کے لئے مکمل نسفی شفا ثابت ہوتی ہیں۔

شمعِ بینی کی مشق کا ایک پہلو ماہِ بینی اور آنتابِ بینی بھی ہے۔ شمعِ بینی کو ارتکازِ توجہ کی زبانی مشق کہا جاتا ہے اور ماہِ بینی کو آسمانی۔ شمعِ بینی سے نفس کے اندر روشنی پیدا ہوتی ہے، ماہِ بینی سے وجدان کی صلاحیت اور آنتابِ بینی سے زاقی مقناطییت میں ترقی ہوتی ہے۔ ہمارے نظامِ حسی میں سیرج، روشنی، توانائی اور مقناطییت کا واحد سرچشمہ ہے۔ ہر ذرہ اس کی حیات کششِ قوت سے زندہ، متحرک اور متحرک ہے۔ بلکہ کائناتِ شناسوں کی نظر میں تو ذرہ اور سورج ایک ہی نظامِ آؤ

کے دو اجزاء (کڑے) نہیں۔

لہذا پھر یہ کاٹنے کے لئے کچل کر
ازکا زنجیر کی تمام مشقوں کی طرح شمع بنی ہوئی گول کا نادر شاہدیت سے سابقہ پڑتا ہے
بیت شمع (۱۰۱) قسم طراز ہیں کہ:

شمع بنی کے ابتدائی دن بڑے سخت اور صبر آزمائے تھے۔ لیکن میں نہایت عزم اور مضبوط
ارادے کے ساتھ عمل میں مصروف رہا، اس زمانے میں خوفناک فصولات اور بے حد گدے خواہوں کا
سلسلہ جاری رہا۔ ایک روز شمع کی ٹوئیں ڈوبا ہوا فنا کا چاک شمع غائب ہو گئی اور سارا کمرہ دھندلے
لوندے سے بھر گیا۔ جیسے خالص لوندے نہیں بلکہ صرف نورانی غبار ہر طرف چھایا ہوا ہے۔ اس سے عجیب تر یہ کہ
شمع اچانک بھڑک اٹھی اور شراروں کا ایک سیلاب اس کی ٹوئوں سے اُبھر کر سارے کمرے میں پھیل گیا۔ پھر شمع
اصل حالت میں آگئی اور اس کے گرد ایک مینڈک ادھر ادھر پھرنے لگا اچھلتا نظر آیا۔ پھر وہ بھی غائب
ہو گیا۔ یہ وہم بھی نہیں ہو سکتا کہ کمرے میں باہر سے مینڈک آگیا ہوگا۔

ننانوے فیصد ہی لوگوں کو خوفناک مناظر سے وحشت ہوتی ہے۔ مگر بعض اللہ کے بندے
ایسے بھی ہیں جو ان سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔

محمد زبیر پاکستان چوک (خط مؤرخہ ۴ ستمبر ۱۹۶۸ء میں) کراچی رقم طراز ہیں کہ:
شمع کی ٹوئوں میں ڈرونی صورتیں نظر آتی ہیں۔ لیکن ان ڈرونی صورتوں کو دیکھ کر خوف کے
بجائے مسرت کا احساس ہوتا ہے اور میں بغور ان خوفناک شکلوں کو گھورنے لگتا ہوں۔ کبھی کبھی ایسا
لگتا ہے کہ یہ عجیب صورتیں بڑے کرب کے عالم میں فنا ہو رہی ہیں، اس تصور سے میرا دل تباہ و تاراج
کے احساس سے شگفتہ ہو جاتا ہے کہ میں نے ان ڈرونی صورتوں کو ختم کر کے دے دیا۔

ایک اور صاحب کو رنگ سے لکھتے ہیں کہ:
یہ ایک شمع کی ٹوٹ گئی اور میں نے اس کی ٹوئوں میں زندہ شیر چلتے پھرتے دیکھا، مگر میں اسے

سے وہی شمع کی ٹوٹ رہی شیر، نہ جانے ان دونوں میں کیا مناسبت ہے۔

اسکے دوسروں اور اگلے دسٹر کو اپنی طرح نہ دیکھ سکا۔ پیش چینی سے پیچھے خواب دیکھنے کا عادی نہ تھا۔ یہ عمل شروع کرتے ہی خوابوں کا ختم ہونے والا سلسلہ شروع ہو گیا، اس کے ساتھ حبس جیجان کے دورے پڑنے لگے۔ نہ جانے یہ آگ کہاں سے بھڑک اٹھی۔

شیخ مینی سویا دوسری مشقیں، ان تمام مشقوں سے نفس میں جیججان برپا ہوتا ہے اس کا اظہار کبھی خوفناک یا شرمناک خوابوں کی صورت میں ہوتا ہے۔ کبھی عجیب و غریب تصورات اور مشاہدات کے روپ میں! انصاف تعمیر و منطقی شخصیت کے تمام طلبہ اور طالبات کو اس مرحلے سے گزرنا پڑتا ہے۔ بعض بچہ ریت گز جاتے ہیں، اور بعض درمیان میں دم ٹوڑ دیتے ہیں۔ سانس اور تڑکاڑ قویہ کی مشقوں کے سبب جذبات کی ٹھہری ہوئی ندرت میں چو آبال پیدا ہو جاتا ہے۔ اسے طلبہ کا عمل کہتے ہیں۔

ماہ مینی

بچپن سے لے کر بڑھاپے تک ہم چاند کے تلسیم میں اسیر رہتے ہیں۔ یکسہ چاند کو دیکھ کر اس طرح ہم کہتا ہے: گویا اس کی گود میں چلا ہانا چاہتا ہے۔ عمر بڑھتی ہے تو چاند ہمارے غور و فکر کا مرکز بن جاتا ہے۔ جوان دلوں میں چاند کی چاندنی، مسکوں اور آرزوؤں کے عجیب و غریب تجار بجاتے پیدا کرتی ہے۔ یہ عشاق کا محبوب ہے، محبوبوں کا رقیب ہے، شعر کا منظور نظر ہے، شعر ارم کا استعارہ ہے اور سائنسدانوں کے لئے نظامِ کسمی کے آئینہ جمال کی حیثیت رکھتا ہے۔ چاند کی سطح کا معائنہ کرنے والے غلابازوں کا بیان ہے کہ چاند ایک مردہ ستیارد ہے، وہاں نور ہے نہ زندگی، جن ہے نہ روشنی، حرارت ہے نہ توانائی، کھرا بھٹی جیسی زمین ہے نہ تانیک کڑھے ہیں، بنجر بیلاڑ اور ابلے ہوئے آتش فشاں کی لاوے کے توڑے، ہیں، یہ تو ہوا کردہ قمر کے ستیاؤں کا چشم دید بیان! لیکن ہم ناک نشینوں کے لئے آج بھی چاند مینی ہی حسن، قہر، نور، قہر تازگی اور قہر روشنی ہے جو ہمیشہ سے تھی۔ میں کل رات اتنی سر دی کے باوجود بیکر آسمان کھرا چاند کو تک رہا اور سوچوں کہ ہاشاکر ارضی غلاباز چاند کے بارے میں کچھ بھی کہیں... اور بین الاقوامی فضائی ادارے کی رپورٹ کچھ بھی کہیں نہ ہو جو ہماری نگاہوں، ہمارے خیالات، ہمارے بندوبست

اور ہمارے دلوں کے لئے چاند آج بھی اٹھا ہی پرنور پرکشش اور آنا ہی پراسرار ہے جتنا خفا کی مہلت اور چاند کی انسانی سیاحت سے قبل تھا۔ اہمیت اس بات کی نہیں کہ چاند کیا ہے خود ایک مرد، بے جان، بے نوا اور بے کیف طبیعی ستارہ ہے، اہم بات یہ ہے کہ ہم چاند کو دیکھ کر بے اختیار کیا محسوس کرتے ہیں؟ چاند بنجر بیازوں کا مجموعہ ہوا، بچھے ہوئے جوالا مکھنوں کا مرکز! اس سے بحث نہ کیجئے۔ گفتگو یہ کیجئے کہ چاند سے ہمارا ذہنی اور جذباتی تعلق کیا ہے۔ چاند کی چاندنی ہمارے جسم میں کیا کیا کیمیائی تبدیلیاں پیدا کرتی ہے اور ان کیمیائی تبدیلیوں سے انسانی ذہن پر کیا کیا اثرات پڑتے ہیں؟ مذہب، جاو، طب، دیو والا، شاعر ہی، ادب، نجوم اور سائنس، غرض انسانی زندگی کا کوئی ایسا گوشہ نہیں جس میں چاند اپنی پوری عظمت و محبوبیت کے ساتھ طلوع و غروب نہ ہوتا ہو، ہر قوم میں بے شمار کہانیاں اور روایتیں چاند کے متعلق مشہور اور چاند سے منسوب ہیں، کروڑوں شعروں، لاکھوں افسانوں اور ہزاروں لوگ گیتوں میں چند رماں کی سند تھا اور ہلالِ شبِ آول سے لے کر ماہِ نیم ماہ تک چاند کے ہر روپ، ہر پہلو اور ہر تاجرِ حادثہ کے رنگ گائے گئے ہیں۔ چاند کن عنام سے مل کر بنا ہے؟ چاند کی مٹی اور چٹانوں میں کیا کیا کیمیائی مسالے پائے جاتے ہیں؟ چاند پر انسانی سکونت کے امکانات کیا ہیں؟ اس کا درجہ حرارت کیا ہے؟ کشش کی قوت کتنی ہے؟ رات کتنی لمبی اور دن کتنا چوڑا ہوتا ہے؟ گردِ قمر کے ان پہلوؤں پر سائنس والوں کو تحقیق کرنے دیجئے کہ سائنسی تحقیقات بھی انسانی عظمت کا لازوال سرمایہ ہے، اسے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ خلائے کائنات کی بے کراں وسعتوں میں چھلانگ لگانے کے لئے چاند پیٹے زمین کے کام نہ لگے۔ بس یہاں شہر کا کام تمام ہو گیا، آئیے انٹلیم سے کام لیں کہ چاند کا تذکرہ شاعر ہی کے روپ میں اچھا لگتا ہے:

آؤ اپنے کو خضرِ براہ کریں
عزمِ مرغِ وقصدِ مادہ کریں
پستوں سے بلند تر ہو کر
آں سوئے مہر و مہر نگاہ کریں

ہم ہیں ستیارتہ گرسنارہ ظراز
چاند تاروں کو فوششِ راد کریں
سکرہ ارض صرف ایک دہلیز
آہ اب سیرِ جلوہ گاہ کریں،

بے شک ان اربوں، کھربوں، پدموں، سنکھوں، جہانکھوں (یہ اعداد کتنے عجیب و غریب لگتے ہیں) میں یہ پہلی ہوئی کائنات کے ایک گوشے میں کمرہ ارض و دبلیز یعنی پوکسٹ اور کمرہ قمر زینے کی حیثیت رکھتا ہے یقیناً آئندہ چند سال میں چاند کی طرح مزخ و مشترجی بھی انسانی دسترس میں آجائیں گے۔ دسترس کے معنی یہ نہیں کہ انسان وہاں جا کر آباد ہو جائے گا، عرض کرنا صرف یہ ہے کہ آئندہ چند سال میں ہمارے نظام شمسی کے ان ستاروں کا وہ طلسم ٹوٹ جائے گا جو دوری اور لاعلمی کی بنا پر ہم خاکوں نے قائم کر رکھا ہے۔

یہ کائنات

میں ان سطور میں جس کائنات کا ذکر کر رہا ہوں وہ اتنی پراسرار ہے کہ ہم فی الحال عقل کی مدد سے نہیں تجزیہ کی امداد سے ہی اس کے بارے میں کوئی اندازہ قائم کر سکتے ہیں، اس کائنات کی پیمائش عام ماہ و سال کے حساب سے ممکن نہیں۔ صرف ”نوری“ سال کے گزرنے سے ہم ان عجیب فاصلوں کو ناپ سکتے ہیں جن سے یہ خلا مریاں خلائیں مرکب ہیں۔

فردوغِ حسن سے ہو کر گندہا ہوں میں
ہر ایک لمحہ دید ایک سالِ نوری ہے

سالِ نوری کے بارے میں انسان اب لینا کافی ہے کہ روشنی کی رفتار ایک لاکھ چھیالیس ہزار فی سکنڈ یا تقریباً ایک کروڑ لاکھ میل فی منٹ ہے۔ اگر انسان روشنی کی رفتار سے پرواز کرے تو اس منٹ میں چاند سے آگے نکل جائے گا اور صرف پانچ گھنٹے میں اس نظام شمسی کی حدود پار کرے گا۔

(۴۷)

ہماری کہکشاں کی طرح کائنات میں اب تک دس ارب کہکشاں کی نظام دریافت ہو چکے ہیں۔ ان محدود خلاؤں میں کہکشاں کی نظاموں کے جتنے پائے جاتے ہیں۔ ہر جتنے میں لاکھوں کروڑوں کہکشاں ہوتی ہیں اور ہر کہکشاں میں زمین کی طرح اربوں ستارے ہوتے ہیں۔ ہمیں جو کہکشاں نظر آتی ہے اس میں دس کھرب ستارے (زمین کی طرح) ہیں۔ ایک ستارے سے دوسرے ستارے میں جانے کے لئے اتنی ہلر۔ نورس میل کی مسافت طے کرنی پڑے گی، ہماری کہکشاں کے پار خلا رہے۔ اس خلا کو عبور کرنے کے بعد دوسرا کہکشاں کی نظام شروع ہوتا ہے جس کا نام اینڈرومیڈا (ANDROMEDA) ہے۔ زمین سے اس کا فاصلہ ۲ لاکھ نورس سال ہے۔ کہکشاؤں کا سب سے بڑا اجتماع (HERCULUS) ہم سے تین کروڑ نورس سال کی مسافت پر واقع ہے، اس کے آگے پھر خلا رہے۔ پھر کہکشاں کی نظام ہے، پھر خلا ہے، پھر کہکشاں ہیں۔ آخر یہ سلسلہ کہاں تک چلا جاتا ہے۔ اس کے جواب میں صرف یہی عرض کر سکتا ہوں کہ :

پہلے منزل، پس منزل - پس منزل اور پھر

راستے دُوب گئے عالم تنہائی میں

لیجئے گفتگو چاند سے شروع ہوتی تھی اور کہکشاں تک جا پہنچی۔ چاند کے اثر سے نہ صرف موسمی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں نہ فقط ہلوں میں غبار بھانا پیدا ہوتا ہے۔ نہ تنہا فضا کی طوفان آتے ہیں بلکہ چاند کے اثر کی بنیاتی اور حیوانی زندگی پر ایسے دور رس اثرات ڈالتا ہے کہ فی الحال پوری طرح اس کا اندازہ لگانا ممکن نہیں۔ نجوم اور طب کے علماء صدیوں پہلے چاند کے اس طلسمی عمل کی نشاندہی کر چکے ہیں مگر سہیت (ستیاروں کے علم) نے اب تک اس کی مکمل تصدیق نہیں کی۔ نباتات کی زندگی اور نشوونما پر چاند کے کیا اثرات پڑتے ہیں، اس کی سائنسی طوطی چھان بین کی گئی ہے، ایک ذرت میں دو نولادیں سلاخیں گاڑ دی گئیں اور بجلی کی رو کو جانچنے والے آلات کی مدد سے وقتاً فوقتاً برقی کرنٹ کو ناپا جاتا رہا۔ پتہ چلا کہ برقی رو چاند کے آثار چڑھاؤ کے ساتھ گھٹتی بڑھتی رہتی ہے۔ چودہویں رات میں ذرتوں کے اندر سب سے زیادہ برقی رو ہوتی ہے اور پھر گھٹتے گھٹتے آواز کی رات کو

بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ معلوم ہوا کہ چاند کا زوال و کمال بناتما کو کسی کسی حد تک برتیادیتا یعنی ان میں برقی روپیہ لکھ دیتا ہے۔ بناتما کی طرح جوانی زندگی پر بھی چاند دور میں اثرات ڈالتا ہے۔ سمندر کے کنارے بڑے ہونے لگے گھوٹوں اور سیپیاں کی مثال کو لیجئے۔ چودھویں رات میں یہ سیپیاں (سدف) پوری طرح کھل جاتی ہیں اور بجلی چل چاند دھلتا بناتا ہے۔ سمندر ہوتی چلی جاتی ہیں، اس سلسلے میں باقاعدہ لیباریٹر ٹیسٹ کئے گئے ہیں۔ سمندر کے ساحل سے چند گھنٹے اٹھا کر پانی کے ٹب میں ڈال دیتے گئے، اسٹام یہ کیا گیا کہ تب کا درجہ حرارت ایکسہی سیہ۔ پہلے دو گھنٹے میں کوئی عجیب بات پیش نہیں آتی۔ اس کے بعد ایک اہم تجربہ ہوا۔ یہ لیباریٹری سمندر کے کنارے واقع تھی۔ سمندر کی لہریں اگر ٹب سے ٹکراتی تھیں۔ یہ ٹکراؤ بوجھانے کے دلوں میں نہایت شدید ہوتا تھا۔ اس طرح بوجھانے کے ساتھ ٹب میں پڑے ہوئے گھوٹوں کے کھلنے بند ہونے میں ایک باقاعدگی پیدا ہو گئی۔ اس طرح لیباریٹری (تجربہ گاہ) کے تجربے سے ثابت ہو گیا کہ چاند کا گھوٹوں کی سیپیوں کے کھلنے بند ہونے سے کتنا گہرا تعلق ہے؟ گھوٹوں کے علاوہ زمینی کچھوں پر بھی چاند کے اثرات کا مطالعہ کیا گیا اور کچھ اہم قسم کے مشاہدے کئے گئے یہی نہیں بلکہ آلوگو بھی، کاجر، اور دوسری برکاریوں کی بڑھوتری پر بھی چاند اثر انداز ہوتا ہے۔ فضا کے دباؤ، مضافیسی قوت اور کشش ثقل بھی شعاع قرص سے متاثر ہوتی ہے اس پہلو پر بھی نفسیات دانوں نے تحقیق کی ہے کہ انسان کی انسانی، ذہنی اور دماغی کیفیت اور اس کے جذبات، احساسات اور تصورات پر چاند کے کیا اثرات پڑتے ہیں (DR. HAROLD WEAR) کی تحقیق یہ ہے کہ عروج ماہ کے زمانے میں (پہلی سے چودھویں تک) حافظہ انسانی تصورات اور نفسی جذبات چاند کی تحریک سے شدت کے ساتھ اثر پذیر ہوتے ہیں، ان کے علاوہ ڈاکٹر چارلس کس نے خاص طور پر تیار کئے ہوئے آلات کے ذریعے انسانی دماغ سے گزرتی رہنے والی لہروں کی درجہ بندی کی تو پتہ چلا کہ آٹھائیس دن کے وقفے میں ان لہروں کی گردش اور قوت میں نمایاں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ اس کمی بیشی کا تعلق چاند کے کمال اور اس کے زوال سے ہے۔ برلن یونیورسٹی کے DR. FLEECE نے ۱۹۵۵ء میں متواتر مشاہدات سے دریافت کر لیا تھا کہ

بڑھتے گھٹتے چاند کے اثرات جسمانی امراض ہی نہیں ذہنی بیماریوں پر بھی پڑتے ہیں۔ ڈاکٹر فلیس کی تحقیق کا بخیر ظہر ہے کہ انسانی زندگی پر وقت کے دو چکر اثر زار رہتے ہیں۔ ایک چتر تیس دن کا ہے اور دوسرا اٹھائیس دن کا۔ تیس دن والا چکر کا تعلق جسمانی زندگی اور اٹھائیس دن والا چکر کا تعلق ذہنی زندگی سے ہے۔ آسٹریلیا کے ڈاکٹر FELBSHER نے اپنی ڈیوڈسٹ کے چار سو طلبہ کو تجربہ کے لئے چھٹا، تیناچہ یہ بڑا سامعہ ہے کہ اکثر و بیشتر حافظہ کی کارکردگی، قوتِ عمل اور انسان کی ذہنی صلاحیتیں کششِ ماہ کے زیر اثر کام کرتی ہیں۔ امریک کی مینسلو ایناریلو کے شعبہ تحقیقات نے ایک نیا موضوع بیان بین کے لئے چنا۔ مینوش یہ تھا کہ ریلوے کے حادثات چڑھتے ہوتے ہیں۔ کے زمانے میں زیادہ ہوتے ہیں یا گھٹتے ہوتے چاند کے دنوں میں؟ اعداد و شمار سے ثابت ہوا کہ ہر دو چ ماہ کے زمانے میں حادثوں کا امکان اور تازہ زیادہ ہوتا ہے کیونکہ کششِ قمر سے انسانی جذبات میں غیر معمولی تلاطم پیدا ہو جاتا ہے۔ ماہرینِ جرائم کی رپورٹ بھی یہی ہے کہ قمری جیسے کے شروع میں جرائم کا اوسط بڑھ جاتا ہے۔

بخوم، طب اور جادو

فنِ بخوم میں چاند کو جادویت حاصل ہے اور انسان کے زائچہ و زادات میں چاند کا جو مقام ہے اس کی ٹھیک ٹھیک نشان دہی ایک بخوم ہی کر سکتا ہے۔ آپ ہر کامل بخومی سے یہ معلوم حاصل کر سکتے ہیں۔ طب اور جادو کے متعلق آغا خاں کر دوں کہ قدیم اطباء کے خیال کے مطابق مریضوں کے علاج میں چاند کا اتنا چڑھاؤ، غیر معمولی اثر اندازی کا حامل ہے۔ میرے والد مرحوم علامہ سید شفیق حسن ایلیا رحمۃ اللہ علیہ بعض دوائیں چڑھتے ہوئے چاند اور بعض دوائیں گھٹتے ہوئے چاند کے زمانے میں استعمال کرنے کی تاکید فرمایا کرتے تھے، بعض عملیات اور وظیفے ایسے ہیں جو قمر و غروب (قمری جینے کی چھپیں بتائیں اور اٹھائیں تاریخیں) کے دوران نہیں کئے جاتے۔ ہلال (پہلی رات کا چاند) سے لے کر بدر (ماہ کامل) تک کے عملیات، وظیفے اور چلے

اور میں اور ہر سے کے کہ بلال (پندرہویں سے چاند راست تک) ان کے وظائف اور اعمال اور اجر و
 محنت کے لئے حق سمجھ اور جادوگر کی کاغذی مطالعہ کیا ہے۔ ان سے یہ بات پرسشیدہ نہیں کہ سفید اور
 سیاہ جادو (کالا اور سفید علم) کی کہانی کا تعلق چاند کی کن کن تاریخوں سے ہے؟ میں نے خود ایک
 ایسے عامل کا نفسیاتی مطالعہ اور ذہنی تجزیہ کیا ہے جس نے قمری فیض کی پہلی تاریخ سے چودہویں تک
 خاص وقت میں ہر صبح جو کر دیا کے کنارے چل کر کیا تھا اور چلتے کے آخری دن ایک ایسے ہیپسٹرٹیل
 اسے نظر آنی تھی جس کا سر آسمان سے لگا ہوا تھا۔ میں نے ان شخص پر تجزیہ عمل کیا اور اس سے دریافت
 کیا کہ سپرٹیل کا یہ جذبہ کس نے وکھلایا تو اس نے بہ جوشی کے نام ہیں اقرار کر لیا تھا کہ یہ چڑیل ہستے
 راتوں کی پیدا کردہ تھی۔ ہاں طب اور چاندنی کی بحث میں یاد آیا کہ جس طرح بعض عملیات صرف چاند
 کو چاندنی میں کئے جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض دوائیں ایسی ہی جو صرف چاند کے برہمائل کے وقت
 تیار کی جاتی ہیں۔ اس کی تصدیق جید اطباء ہی کر سکتے ہیں۔

روئے تاریاں

چاند کو دیکھ کر آپ پر کیا کیا اثرات پڑتے ہیں، اس کا جائزہ خود لینے سے متاثر رہا ہے
 جو نیلا آسمان۔ نیلے آسمان کے چرخ میں گول، مثول چمک دار چاند، ... چمک دار چاند کا حسن و جمال
 اس کی جذب کشش اور اس کی ہوشربا تاثیر اللہ اللہ کیا عالم ہوتا ہے
 گزرتا ہے کہ بھی جب چودہویں کا چاند بدل سے
 مہینے آپنچل میں، ان کا روئے تاریاں یاد آتا ہے

اومی جتنا حساس ہوگا، جتنا زیادہ آؤٹسٹ ہوگا، جتنا جذباتی ہوگا، جتنا بھال پرست
 ہوگا، اس کے اعصاب جتنے انہیں ہوں گے، چاند سے اس کا تاثر اتنا ہی شدید ہوگا۔ غیر متحیستہ
 اردو کے خدا کے سخن کہلاتے ہیں۔ یہ صاحب جس بلا کے حساس (SENSITIVE) اور جذباتی
 تھے اس کا اندازہ اردو ادب کے ہر طالب علم کو ہے۔ "نوکر متیر" (غیر نوشتہ مالیت) نہیں

خود دیکھتے ہیں کہ :

میں چاند کو ٹھنکی باندھ کر لڑکا کرتا تھا اور مجھے آئینہ ماہ میں ایک تین دن و جمیل چہرہ نظر آیا کرتا تھا۔ نہ جانے حضرت آدم سے لے کر اب تک کتنے ہزار، کتنے لاکھ، کتنے کروڑ عاشقوں نے چاند میں اپنے محبوب کے چہرے کی زیارت کی ہوگی۔ تیر صاحب صرف پیدل شہی عاشق ہی نہیں تھے بلکہ اختلاجِ قلب اور مایوخیلیاتی کیفیت کے بقاء و مرضی بھی تھے۔ مایوخیلیا کے مریض کو کبھی کبھی مایوخیلیا (LUNAR) کی رعایت سے قمر زدہ (LUNATIC) کہا جاتا ہے۔ قدیم طبیبوں اور مباحثوں کا بیان ہے کہ چڑھتے ہوئے چاند کے زمانہ میں انسانی خون کے اندر بے لگا جوش پیدا ہوتا ہے، اس زمانہ میں فصد نہیں کھلوانی چاہیے۔ قمری مہینے کے ابتدائی دو سہفتے میں خون کے اندر کیمیائی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں، ان کا اثر دل و دماغ پر پڑتا ہے اور بن لوگوں کا بگاڑا ہوا ہوتا ہے۔ سو ادویت کے مریض ہوتے ہیں ان پر چاند کے اثر سے خفقان اور مایوخیلیا کی ادویہ یا پور کی کیفیت طاری ہوجاتی ہے۔

فروغِ مہر سے ہوا اختلاجِ قلب فروں۔

بہانہ خفقان حلوۂ قمر ہو جائے

اختلاجِ قلب (دل کا ڈوبنا، دھڑکنا، بیٹھنا، بھڑکنا، پھٹ پھٹانا) خفقان (گھٹنا، گھبراہٹ، خفا ہونا، وحشت و سرگیگی) جذبات میں تلاطم جنسی ہیجان، جوش و خروش اور نیم جنونی کیفیت کا تعلق کبھی کسی نہ کسی حد تک چاند کے عروج و زوال سے ہے۔ کیمیا اور لوگ میں بھی الگ الگ چاند کے اثرات سے بحث کی گئی ہے۔ کیمیا سازی میں چاندی بنانے کے بعض نسخے عروجِ مہر سے تعلق رکھتے ہیں اور سونہ بنانے کے بعض نسخے سورج سے اور تانبہ لوگ میں ناک کے باتیں نختے کے سانس کو قمری اور وائیں نختے کے سانس کو شمسی کہا جاتا ہے۔

ہومیوپیتھی اور چاند

طب کی طرح ہومیوپیتھی طرزِ علاج میں بھی چاند کے طلسمی اثرات کو تسلیم کیا گیا ہے۔

سہی ایم لوگر ایم۔ ڈی نے اپنی تصنیف (TIMES OF THE REMEDIES AND MOON PHASES) میں اس موضوع پر بڑی عالمانہ گفتگو کی ہے، یہ کتاب ڈاکٹر لوگر کے ذاتی تجربات و مشاہدات پر مشتمل ہے۔ انہوں نے علاج معالجے کے سلسلے میں قوت کی اہمیت (طائم فیکٹر) پر بہت زور دیا ہے۔ یعنی کون سی دوا کس وقت استعمال کی جائے کہ اس کے بھرپور اثرات ظاہر ہوں۔ وقت کا تعلق چاند کے مختلف ادوار (PHASES) سے ہے۔ چاند کے مختلف مرحلوں میں مختلف دوائیں مختلف اثرات پیدا کرتی ہیں، اس کا تجربہ ڈاکٹر لوگر نے خود اپنے کلینک (مطب) میں زیر علاج مریضوں پر کیا اور چاند کے گھٹنے بڑھنے کے پیش نظر دوائیں تجویز کیں اور ان کے اوقات منفرد کئے۔ یعنی چاند اگر فلاں درجے میں ہے تو کون سی اور کس طاقت کی دوا دینی چاہیے اور فلاں دوز میں ہے تو کون سی دوا کارگر ہوگی، خیر ماہ یعنی (مشتق استغراق) کے بجائے گفتگو طب، ہومیوپیتھی، نجوم، ہیبت اور دوسرے علوم کا شریع ہوگی ماہ مینی کے ذہن پر کیا اثرات پڑتے ہیں، سماجی ماحول موضوع یہی ہے۔ فتنار علی۔ (کشتیا۔ مشرق پاکستان) لکھتے ہیں کہ:

میں نے ۱۵ دسمبر ۱۹۶۶ء کو ماہ مینی کی مشتق شروع کی تھی۔ آپ نے ہدایت کی تھی کہ ماہ مینی سے قبل مشتق نفیس کے تین چتر کئے جائیں اور اس کے بعد کرام دوشست میں بائیں چاند کے کسی ایک نقطے POINT پر پلک جھپکائے بغیر نظریں جمادی باتیں۔ میں نے اس مشتق کا آغاز پندرہ سکند سے کیا تھا اور ایک سال میں رفتہ رفتہ ماہ مینی کا وقفہ ۵ منٹ تک بڑھا دیا۔ یعنی میں پلک جھپکائے بغیر پلک گھٹنے لگ چاند کو ٹھنکی باندھ کر دیکھ سکتا تھا۔ ہدایت کے بموجب مینیہ کی جن تاریخوں تک چاند اقل شب یعنی سرشام سے رات کے گیارہ بجے تک طلوع ہوتا تھا عیسیٰ باندھے بغیر چاند کو کھارہتا اور جب چاند آخر شب میں طلوع ہوتا تو چاند کا مشاہدہ مینی کیا کرتا، یعنی آنکھیں بند کر کے تصور کر لیتا کہ چاند نگاہ باطن کے سامنے چمک رہا ہے اور سیری نظریں چاند کے قلب (بیچ کے نقطے) پر مرکوز ہیں۔ شروع کے تین مینیہ بے حد حوصلہ شکن اور آہستہ

مشاہدہ باطنی

یہی مشرقی پاکستاں کے غنائی اعلیٰ ماہذنی کے مشاہدہ باطنی (آنکھیں بند کر کے تصور کرنا کہ چاند کی شکل باطن کے سامنے چمک رہا ہے) کے سلسلے میں لکھتے ہیں کہ:

میں نے چاند کے مشاہدہ باطنی کے زمانے میں بارہا اپنے کو چاند پر یا چاند میں پایا ہے۔

ہماری مشق واد کے تجربے کو میں بہت اہمیت دیتا ہوں، میں نے اس تجربے کے تاثرات اپنی ٹوٹری میں لکھ کر لئے تھے۔ یہ تاثرات بیش قیمت ہیں، جوں ہی سانس کی مشق کے بعد میں نے آنکھیں بند کر کے چاند کے تصور کرنا شروع کیا، یہ محسوس ہوا کہ ایک نورانی جسم میرے خالی وجود سے نکل کر چاند کی طرف پرواز کر گیا۔ لطف یہ ہے کہ میں جبکہ وقت اپنے دونوں سہوں (نورانی اور خالی) میں زندہ اور باشعور تھا۔ جسبے سیرا نورانی جسم جسبے مابعدالذاتیات میں جم مشاں لکھتے ہیں، اپنا اوشتم کے خلابازوں کی طرح چاند کی طرف پرواز کر رہا تھا تو مجھے اس خیالی نہانی پرواز کی تمام کیفیتوں کا پورا پورا احساس تھا اور عین اسی وقت یہی محسوس ہوا تھا کہ میں زمین پر اپنے پیکر خالی میں موجود ہوں اور میرا پیکر خالی کوٹھے کی چھت پر دھرا رہا ہے۔ آخر میں چاند کی سطح پر اتر گیا، کہا جاتا ہے کہ چاند پر ۲۸۰ ٹونگی فارن ہائٹ، تو م رہتا ہے لیکن میں نے یہاں تک کہ جسم نورانی نے چاند پر کوئی مادی تبدیلی محسوس نہیں کی۔ بے شک تصور واد یا چاند کے مسافروں کے قول کے مطابق چاند میں غار ریت کے ٹیلے اور بھر پوری زمین ہے لیکن چاند کے خلاباز Astronauts فرینک اورین جمیس اے لاول اور ولیم اے اینڈرز کے بیان کے مطابق چاند کو تن، اداس، متوع اور تنہا دنیا نہیں ہے۔ میں نے وہاں ایسا ہستی سکھان محسوس کیا کہ کہ زمین پر اس کی مثال نہیں ملتی، البتہ میں نے چاند کی سطح پر کوئی زندہ وجود نہیں دیکھا، یہ تجربات انخلاء علی (مشرقی پاکستان) کے ہیں۔ ان تجربات کی اہمیت اور حقیقت کیا ہے۔ بیڑا الجھا ہوا، سدا ہے۔ مخمقریکہ محویت اور جہی کے عالم میں لاشعور بے قرار ہے اور لاشعور کے نقوش خطوط، تصاویر اور مناظر باطنی نگاہ کے ساتھ

کرتے ہیں۔ غنٹا رعلمی نے جو کچھ دیکھا وہ اپنے اندر دیکھا۔ اپنے اندر محسوس کیا، اسلافی انفس کا سننا
 کا آئینہ، منظر بنایا ٹیکسوسپ ہے۔ ایک چاند کیا ہے حقیقت یہ ہے کہ مزاج، عطار، زہرہ، شمس کی
 سورج اور سورج کے نظام میں پڑے جو لاکھوں کروڑوں، انعام شمس اور اربوں لاکھ لاکھوں کے معلقہ موجود ہیں
 ان سب کی تصویریں، سب کے کس، سب کی پہچان کیا، اور سب کے زمانہ و ماحول، سب کے پہرہ و لمحہ اپنا
 پر نور اور اپنا عکس ڈالتے رہتے ہیں، باہر جو کچھ نظر آتا ہے، زمین سے، سورج اور سورج سے زمین تک
 وہ سب کا رب ہمارے انفس کے اندر جاوے کر ہے۔ جس انفس کو چھوڑ دیتے کہ یہ وہ دکائی دینے والی
 چیز ہیں۔ فلاسفہ، پانچ چھ فٹ کے جسم پر نظر ڈال جائیے اور سوچے کہ یہ من و دن کا پیکر گرفت اور
 مجسمہ عصب کیا عجیب و غریب کارخانہ حیات ہے۔ تار، ٹیلی فون، لاکھی وائریس، ٹیلی ویژن
 اور غلاباڑی کے اس عمدہ طے میں بھی، انسانی جسم صرف جسم کا ذکر ہے روح اور انفس کا نہیں۔ دنیا کی ہر
 مشین سے کروڑوں گنا پیچیدہ ہے۔ انسان کے باطنی جو اس کو چھوڑ دیتے۔ ظاہری حسیوں دیکھنا، سنا
 چکھنا، چھونا، سینکھنے کی طرف آئینے تو عقل و فک ہو جائے گی۔ مثلاً چکھنے کی حس (حس ذائقہ)
 ہے، ہمارے زبان لہجی جیب پر ہیں ہزار لہجاریں، یہ لہجے اعصاب اور خلیات (CELLS) سے بنے
 ہوئے ہیں اور ان کا تعلق دماغ سے ہے۔

جب ہم اپنی جیب پر کوئی چیز رکھتے ہیں تو ان اعصاب میں خاص قسم کی برقی رو پیدا ہوتی
 ہے۔ یہ برقی رو خلیاتی نظام ترسیل یا کمیونی کیشن (COMMUNICATION) کے ذریعے
 دماغ کے اس رقبے میں پہنچتی ہے جہاں چکھنے یا ذائقے کا مرکز واقع ہے اور فوراً میں احساس ہو جاتا
 ہے کہ جیب پر رکھے والی چیز کدوئی ہے، میٹھی ہے، پھلکی ہے، بے نمک ہے، ہلکی ہے یا تازہ،
 بنظاہر یہ عمل ایک سیکنڈ میں ظہور پائیے ہو جاتا ہے۔ یعنی زبان پر رکھے ہی چیز کے ذائقے کا پتہ چل
 جاتا ہے۔ لیکن اس ایک سیکنڈ میں کیا کچھ ہو گیا؟ فلاس پر تو غور کیجئے۔ کروڑوں خلیے حرکت میں
 آگئے۔ سبے شمار برقی بہرں زبان سے دماغ تک اور دماغ سے زبان تک دوڑ گئیں اور ہزاروں گنا
 صرف عمل ہو گئے۔ اچھا زبان سے کان کی طرف آئے۔ کان میں کہا جاتا ہے کہ سننے والے خلیات

کہ نورِ ادراک لاکھ ہوتی ہے۔ جو ہی آواز کی کوئی لہر، کان کے سپردی پردے سے ٹکراتی ہے، محسوس
ہے تعلق رکھنے والے یہ ایک لاکھ خلیے ظہور سے کے تاروں کی طرح بھن بھناتے لگتے ہیں اور یہ
بھن بھناہٹ دماغ میں پہنچ کر دماغ کی لہروں اور پھر الفاظ میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ سننے کا عمل
بھی ایک سیکنڈ کے ہزاروں حصے میں ظہور پذیر ہو جاتا ہے۔ مگر اس ہزاروں حصہ سیکنڈ میں کتنے
لاکھ غلیظات اور اعصاب نے مل جل کر کتنا بڑا کام انجام دیا ہے۔ فی الحال تو ہم اس کا اندازہ بھی
نہیں لگا سکتے۔ میں نے فی الحال کا لفظ جان بوجھ کر استعمال کیا ہے۔ کیونکہ انجام کار تو جو ہر جسم
کے ایک ایک عمل کی صحیح صحیح کیفیت معلوم نہیں کی جاتی۔ کان سے جتنا لگا کر آتے آسمانوں
میں گھس جاتیں۔ اندازہ ہے کہ آسمانوں کے اندر کوئی تیرہ کروڑ خلیے ہیں، جو ٹوٹی کو قبول کرنے کی
استعداد رکھتے ہیں۔ ذرا پھر ٹوٹی کو محسوس کر لینے والے خلیوں کی تعداد پر ایک نظر ڈال لیجئے۔

..... ۱۳ یعنی ۱۳ سولاکھ۔ اللہ و اکبر، انسانی جسم کی کارگزاری کی کوئی

حد ہے۔ انسان کے تمام ظاہری و باطنی تجویس کا مرکز دماغ اور صرف دماغ ہے۔ احساس کے ذریعے
دماغ جو کارگزاریاں بجالاتا ہے، وہ ہمارے علم میں آ جاتی ہیں کیونکہ انہیں ہم دیکھ سکتے ہیں، سونگھ سکتے ہیں
لیکن انسانی دماغ نفس کی تہوں یا ذہن کی دنیا میں جن نت نئی کار فرمایوں بلکہ عجیب کاریوں
کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اس کا اندازہ اور تخمینہ اب تک ممکن نہیں ہو سکا۔ انسانی نفس کتنی تہوں اور
پرتوں میں تقسیم ہے؟ اس کی اصل حقیقت سے کوئی واقف نہیں۔ بات سمجھنے اور سمجھانے کے
لئے محض آسانی کی غرض سے اتنا کہا جاسکتا ہے کہ شعور کی ایک کیفیت بیداری سے تعلق رکھتی ہے
یعنی جب وہ پوری طرح چمکتا اور اس کی رفتار بیدھی تیز اور ہمہ جہت ہوتی ہے مثلاً ان چہرے کی تصویر
کے وقت پوری طرح شوخی کے عمل اور اس کی رفتار سے باخبر ہوں۔ مجھے پوری طرح اندازہ ہے کہ کیا لکھ رہا
ہوں۔ قلم کس رفتار سے چل رہا ہے؟ الفاظ کس ترتیب سے پہلے دماغ میں اور پھر دماغ سے قلم
کی نوک پر آتے ہیں شیخ کی دوسری کیفیت وہ ہوگی، جب ابھی بھی جھک کر میں لیٹ جاؤں گا۔
آنکھیں بند کر لوں گا۔ منظم طور پر سوچنا بند ہو جائے گا۔ اس حالت میں شعور کی سطح سے خیالات

کی رو قرعے آزادی کے ساتھ خود بخود پہنچ گئی ہے۔ ایسی حالت میں سوچنے والا کہ انداز تو ہوتا ہے کہ وہ کیا سوچ رہا ہے تو اس میں اس کا شعور خیالات کی رو میں پوری طرح خلل انداز نہیں ہوتا، آپ پڑھیں گھٹے میں دو مرتبہ اس کیفیت سے دوچار ہوتے ہیں، سرتے وقت اور جاگتے وقت! جاگتے اور سونے کے درمیان وہن ایسی حالت سے گزرتا ہوتا ہے۔ یعنی شعور کی رفتار سست ہوتی ہے اور خیالات کی روانہ آزادی کے ساتھ پہنچ لگتی ہے۔ استغراق (مثلاً البعبعہ، التجلی، التخییر، التصویر، شمع بینی، بلور بینی، ماہ بینی اور سورج بینی) کی جتنی مشقیں ہیں ان کا مقصد یہ ہے کہ شعور کی تیز رفتاری کو کم کر کے ذہن کو موقع دیا جائے کہ وہ اپنی مہر کی بنیے نقل و حرکت کرے کہ جب انسان پلک جھپکائے غیبی کسی نقطے پر اپنی توجہ مرکوز کر دیتا ہے اور دل و دماغ کی تمام نظامت اس میں سمٹ جاتی ہے تو دماغ کے شعوری اعضاء پر ہلکی کیسی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے اور ہم خواب و بیداری کے درمیان وقفہ میں داخل ہو جاتے ہیں۔ چوں ہی ہم خواب و بیداری کی درمیان منزل میں داخل ہوتا ہے خواب غانے کا دھول بھاتا ہے لیکن شعور کی عجایب و انفس نظر نہیں آتے۔ عالم استغراق کے آثار و دور رس، خیال انگیز اور ہم مشاہدے اور تجربے قدر ان ہی لوگوں کو نصیب ہوتے ہیں جو نصاب تعمیر و تخلیق شخصیت کی تکمیل کسی رہنما کی نگرانی میں کرتے ہیں۔

میں نے مختصر علی کی شقی ماہ بینی کے تجربات پر تفصیل بحث اس لئے کی ہے کہ ان تجربات و مشاہدات سے آپ کو مشفقوں کے اثرات کی نوعیت کا پوری طرح اندازہ ہو سکے۔ مختصر علی نے ڈوب جانے کی حالت میں پائند کا جو سفر کیا وہ حقیقت روحانی سفر تھا۔

بے منزل نہ رود۔ در ہمسر روحانی

(یعنی روحانی سفر میں کسی دوری اور مسافت کا سوال ہی نہیں ہوتا) بظاہر چاند ہم سے دورا لکھتا ایسے ہی ازل کے فاصلے پر ظاہر ہیں چمک رہا ہے مگر دراصل چاند کے تمام مناظر زمین فضا، وادیاں اور تالیاں حصہ (DARK SIDE) انسانی نفس پر ایسی طرح چھپے ہوئے ہیں جس طرح

کسی نامی فیتہ پر کوئی حیرت انگیز ذرا۔ اپنی تمام تفصیلات از آواز اور نظارے کے ساتھ چمپا دھارا
اگر ہم کوشش کریں، باقاعدہ مشق و ریاضت میں، لگے رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ نفس کے راستے چاند پر
نہ پہنچ سکیں۔ مختار علی نے چاند کا جسمانی سفر طے نہیں کیا، ذہنی سفر طے کیا ہے، ہاں یہ صحیح ہے
کہ قرہ قمر کے اس ذہنی سفر کے تاثرات بھی اتنے ہی اہم ہیں جتنے خلائی سفر کے۔

قمر جہاں اور قمر

قمر جہاں ایک انیس سالہ لڑکی ہے۔ قمری دلچسپ کہانی سننے کے قابل ہے۔ ۱۳ جنوری ۱۹۹۹ء
کے خط میں لکھتی ہے کہ:

رتیں جی! پہلے یہ بتا دوں کہ میں ایک انیس سالہ لڑکی ہوں۔ میری تاریخ پیدائش ۱۱ اگست
۱۹۷۹ء ہے۔ میرا تعلق خاندان سادات سے ہے۔ ہمارا سلسلہ نسب امام جعفر صادقؑ تک۔
پہنچتا ہے۔ عمر کے لحاظ سے ذیل ڈول کچھ زیادہ ہے بلکہ بہت ہی زیادہ۔ آپ کو خط لکھنے کی ضرورت
اس نے پیش آتی کہ ابھی آپ کا مضمون ”ماہِ نبیؐ نظر سے گزرا، میں اس سلسلے میں اپنی پہلی
چاہتی ہوں۔ مختار علی (مشرقی پاکستان) نے تو قمر ماہِ نبیؐ اختیار کی تھی۔ مگر میں تو قدرتنا چاہتا
کو لکھنے پر مجبور ہوں، چاند سونے نہیں دیتا۔ مجھے اپنی طرف کھینچتا ہے۔ سہ ماہی رات ڈیڑھ بجے
جاگتے گزرتی ہے۔ لاکھ آنکھیں چراتی ہوں، مگر چاند اپنی طاعت دیکھنے پر مجبور کر دیتا ہے میں
کر دیتا بدل کر چاند کی طرف سے منہ پھیرتی ہوں، مگر نہ جاسکتا کہ چاند کو دیکھنے لگتی ہوں ابھی
چند دن پہلے رات کو شہر بڑا کراٹھ بٹھی۔ دیکھا کہ جسم کے اندر چاندنی ہی چاندنی بھری ہوئی ہے۔
دماغ میں آنکھوں میں سانس میں لہریں ہوتی تھیں، آنکھیں بند کر لینے سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا
وہی میں تھی، وہی عالم نور محسوس ہوتا تھا کہ جسم اب چھٹا۔ کاش آپ اس حالت کو محسوس کر سکتے۔
جولہ ہی شب میں غودگئی طاری ہوئی ہے، دماغ میں روشنی بھرتی ہے۔ مجھے ہر بات کی پہلے
سے خبر ہوجاتی ہے۔ لیکن اس خوف سے کہ ٹوک کہیں پاگل نہ سمجھ لیں کسی سے ڈر نہیں کرتی۔ جب

گھر کے بڑے کوئی فیصلہ کرتے ہیں تو مجھے نامعلوم طریقے پر معلوم ہو جاتا ہے کہ یہ فیصلہ صحیح ہے یا غلط۔ کچھ بلیاتی ہوں تو لوگ ڈانٹ دیتے ہیں کہ بڑوں کی باتوں میں نہیں بولا کرتے۔ مگر انجام کار میری ہی بات سچ نکلتی ہے۔ نظر پڑتے ہی لوگوں کی عادتوں اور خصلتوں کو سمجھ لیتی ہوں۔ کوئی سوچ رہا ہو تو پتہ چل جاتا ہے کہ کیا سوچ رہا ہے؟ ہاں۔ یاد آيا کہ بعض اوقات ہر چیز کے گرد پیلے رنگ کا حاشیہ نظر آتا ہے۔ کبھی خطرناک ترین موقعوں پر کبھی نہیں ڈرتی۔ کبھی اپنے سارے تک سے اچھل پڑتی ہوں۔ رات کو اپنے جسم میں باجی پھرتی ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ دھواں ہو گئی ہوں۔ میسرے سے میرا جسم لاش کی طرح پٹا ہوتا ہے۔ میں کبھی اس لکاش کے دل میں گھسیتی ہوں کبھی دماغ کی نہیں کھولتی ہوں۔ اس حالت میں دل و دماغ کی ایک ایک رگ میں سما جاتی ہوں جسم بالکل ٹھنڈا محسوس ہوتا ہے۔ ٹھنڈا اور نیم روشن سا۔ اپنے اپنے منٹ تک سانس روکے کھتی ہوں۔ پھر بھی سانس لینے کو ہی نہیں چاہتا۔ سانس رکھنے کی کیفیت میرے ارادے کے بغیر طاری ہوتی ہے اس وقت ایسا سمجھ رہا ہوتا ہے کہ بیان نہیں کر سکتی جیسے نشے میں ہوں، حالانکہ زندگی بھر نشیلی چیز کی شکل تک نہیں دیکھی۔ ان دنوں گوشت سے بالکل نفرت ہو گئی ہے۔ جیسے ہی گوشت کی بوٹی توڑتی ہوں کوئی چیز اندر اچھل پڑتی ہے اور رگ رگ شل ہو جاتی ہے ناچار گوشت سے ہاتھ کھینچ لیتی ہوں۔ بیداری کے وقت دوسروں کے جسم سے لہر نکلتی دیکھتی ہوں۔ یہی نہیں۔ ہوا کی لہر ہی بھی مجھے نظر آ جاتی ہیں۔ یہ بہت عجیبی شے ہوتی ہیں جیسے ہوا کے سمندر میں ہم بیٹھے ہوں۔ عام طور پر یہ حالت دوپہر یا رات میں طاری ہوتی ہے۔

تبدیلی جنس

ہاں۔ میں رات میں اور بھوتی ہوں دن میں اور۔ جیسے جنس تبدیل ہو گئی۔ مجھے عورت مرد میں کوئی فرق محسوس نہیں ہوتا۔ فقط ان کی روحیں پیش نظر ہوتی ہیں (روح نہ عورت ہے نہ مرد) یعنی ان کے اندر کا انسان! میں ان انوکھی مثالی کیفیتوں (SUPER NORMALISM)

سے تنگ آگئی ہوں۔ مجھے اپنے ماحول سے ڈر لگتا ہے۔ رئیس جی! خدا کے لئے یہ جی رہنا ہی کیجئے اور مجھے ان سمجھ میں نہ آنے والی چیزوں سے بچائیے۔

درحقیقت قمر جہاں ”قرزدہ“ لڑکی ہے۔ وہ روحیت پسند PSYCHIC ذات ہوتی ہے۔ روحیت پسندانہ ذکی افسانوں کو کہتے ہیں۔ جن کے جسم پر ان کی روح کے اثرات نمایاں آجاتے ہیں۔ ایسے حتماس لوگ حدود و جوار پذیر اور مناظر قدرت (چاندنی اور ہوا وغیرہ) سے شدید تاثر قبول کر کے گہری دروندی میں مبتلا رہا کرتے ہیں۔

عقل جب روح ہو گئی ہوگی

اور جس روح ہو گئی ہوگی

قمر جہاں پر چاندنی میں جو حیرت انگیز روحی کیفیتیں گزرتی ہیں۔ عام کاروباری عقل ان کو سمجھ بھی نہیں سکتی۔ مثلاً بے اختیار چاند کو نکتے لگنا۔ یہ خوس کرنا کہ جسم کے اندر چاندنی ہی چاندنی بھری ہوتی ہے۔ دلوں میں گھپی ہوئی باتیں معلوم کر لینا (کشف کی صلاحیت) ہر شے کے گرد پسلا حاشیہ نظر آنا، رات کو اپنے جسم میں ناچنے پھرنے، ایسا لگنا کہ دھواں بن گئی ہوں، یہ حالت کہ میرا جسم میرے سامنے لاش کی طرح پڑا ہوا ہے اور میں کبھی اس کے دل میں گھسنی ہوں۔ کبھی اس کے یعنی اپنے جسم کے دماغ کی تہوں کو کھداتی ہوں۔ بعض اوقات پانچ پانچ منٹ تک سانس خود بخود رک جاتا ہے۔ قمر جہاں کے اس تجربے سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ روحیت کی استعداد پیدا کرنے کے لئے خود قدرت نے سانس روکنے کے عمل کو کتنی اہمیت دی ہے۔ گوشت سے نفرت، اس نفرت سے بھی پتہ چل سکتا ہے کہ ترک حیوانات (گوشت کھچلی اور انڈے کا استعمال چھوڑ دینا) سے روح کتنی لطیف ہو جاتی ہے۔ دوسرے دل کے جسم سے لہروں کے اخراج کا مشاہدہ۔ ہوا کی منتقلی مٹی لہروں کو دیکھنا۔ تبدیلی حیل یعنی دن میں اور شب میں اور عورت مرد میں فرق محسوس نہ کرنا نتیجہ لگنا کہ روح نہ مرد ہے نہ عورت۔ وہ ایک ایسی حقیقت ہے جو بیک وقت مرد بھی ہے، عورت بھی!

قمر جہاں واقعی قمر کی موکل ہیں۔ اس مزاج کے لوگ اگر مادی بنی شروع کریں تو چند ہی روز میں روحی

ترقی کا آنا فاصلہ طے کر لیتے ہیں خنداؤں کے حضرات سالہا سال کی سیاحت اور بیکارہ کے بعد بھی بے مشکل طے کر سکتے ہیں۔

میں نے ذکر تیر کے حوالے سے عرض کیا تھا کہ تیر یعنی تیر (تیر جہاں کی طرح) تیر زدہ واقع ہوتے تھے۔ تیر زدہ (نفسیات کی اصطلاح میں تیر ذاتی) انسان سوا ہستی اور خفائی بھی ہوا کرتا ہے۔ خود اپنی مزاجی کیفیت کے بارے میں فرماتے ہیں کہ:

حالت تو یہ کہ مجھ کو غموں سے زین و مرغ
دل و سوزش و رونی سے جلتا ہے چون چرائش
سینہ تمام چاک ہے سارا انگر ہے و مرغ
کہتے ہیں مجلسوں میں مجھے مستر ہے و مرغ
از بسکہ بے و مرغی نے پایا ہے اشتہا

تیر صاحب کی بے و مرغی کا سبب اصل تیر زدگی تھا، انہیں چاند میں کسی نسبت کا چہرہ نظر آیا کرتا تھا، انہیں کے مزاج کا ایک ناظران یعنی چاند اور چاندنی کا مریض لکھتا ہے کہ:

محبوبہ ماہِ رُخ

عجیب بات یہ ہے کہ چودہویں رات کے چاند میں مجھے اپنی محبوبہ ماہِ رُخ کا حسین چہرہ نظر آتا ہے۔ چڑھتے ہوئے چاند کو گھنٹوں گنتا رہتا ہوں اور جی نہیں بھرتا۔ چودہویں رات میں آجادی سے باہر چلا جاتا اور "دیر کا مل" پر نظر کا لڑھکتا ہوں۔ جیسے میری ماہِ رُخ محبوبہ چاند کی سطح پر پہنچ رہی ہے۔ البتہ کہ کبھی بھی چاند تو تکتے ہوئے خوف کی لہر جسم میں دوڑ جاتی ہے۔ دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے۔ تاہم یہ کیفیت عارضی ہوتی ہے۔ اچھی طرح یاد ہے کہ ایک مرتبہ سوان کے مہینے میں جب خوب بارش ہو کر مطلع صاف ہو گیا تھا۔ میں چاند پر نظر کا لڑھکتا رہا۔ کیا۔ چاند سے میری نظر چپک گئیں۔ رفتہ رفتہ آئینہ ماہ میں ایک خوبصورت سا چہرہ نمودار

ہونے لگا۔ عجیب بات یہ ہے کہ اس کے سر پہ پیٹ تھا۔ میں نے فریٹس رکھو کر کے چاند کی طرف
تیر نظر بن چھ لیں۔ چند لمحے ہی چاند نکلنا شروع کیا۔ تو اس میں کئی دلفریب چہرے حرکت کر رہے
تھے جس طرح فکمی پر پے پے دیریں اُٹھتی اور ڈوب جاتی ہیں۔ چاند کی ٹھیک ٹھیک کیفیت یہی
تھی۔ اب تک یہ حالت ہے کہ چاند پر نظریں نہیں جہتیں تو وہ سپارٹ نظر آتا ہے اور جم جاتی ہیں
تو قمر کی بیکیا، پردہ فلم میں تبدیل ہو جاتی ہے اور ناقابل تصور مناظر نکلا ہوں کے سامنے سے گزرنے
لگتے ہیں۔۔۔۔۔ ان مصاحب نے اپنے جو حالات لکھے ہیں ان سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ یہ صاحب
دل درد مند کے ماننے ہونے بے حد حساس اور اثر پذیر واقع ہوئے ہیں۔ موصوف کا نام زائد حسین
درویش ہے۔ ہر ہی پور پورا کہہ رہے والے ہیں۔ لکھا ہے کہ خیالی دنیا میں نگوں رہتا ہوں اور اس
نوبصیرت خیالی دنیا کی بدولت مادی دنیا اور اس کی ضرورتوں سے بے نیاز ہو گیا ہوں۔

روحیت پسند لوگوں کی ذہنی حالت کا مطالعہ اور ان کے نفس کا تجزیہ خالص نفسیاتی
نقطہ نظر سے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ چنانچہ میں نے قمر جہاں کو اپنا موضوع (معدول) بنا کر ان
سے چند سوالات کئے۔ ان سوالات کے جواب میں اس نے لکھا کہ:

آپ نے پوچھا ہے کہ کیفیت کب سے ہے؟ تو عرض یہ ہے کہ بچپن سے! مجھے تو ان احوال
تک کا اندازہ ہے جو شکم مادر میں میرے اندر تھے۔ اسی کثر ہی کہ تم نے نوہینے میں نہ صرف
چلنا بلکہ کچھ بولنا تک سیکھ لیا تھا۔ اسی کو ان سہیلیاں ڈیریا کرتی تھیں کہ تمہارے پیٹ سے ایک چیل
پیدا ہوتی ہے یا اس کچی کرسی ہا ساید ہے۔ میں اپنی ہم عمر بچیوں سے جسم میں ڈیر ہی تھی اور اب بھی میرا
ڈیل ڈول اپنی سہیلیوں سے کہیں زیادہ ہے۔ جسم ہی نہیں میرا ذہن بھی ہم عمر لڑکیوں سے بن رسید
ہے۔ اسی کی روایت ہے کہ میری چھ سال کی عمر تھی کہ کسی شادی کے ہنگامے میں گر کر بیوشن ہو گئی۔
ٹوٹا او میری جان نکل چکی تھی پھر خدا کی قدرت جو خود بخود جان لوٹ آئی۔ وہ شادی مجھے اب تک یاد آتی
پانچ چھ سال کی عمر ہی میں میرے ذہن نے نوہینے شروع کر دیا تھا، ایک روز صبح میں دوڑتا رہا میں سوار
مشرق کی طرف جا رہی تھی کہ ایک عجیب پر بنے ہوئی چٹائی یا یوں کہئے کہ روح نکل گئی۔ میں نے لوگوں

کو دیکھا تو ان کے گرد لٹکے کا ایک حاشیہ سا نظر آیا۔ گھبرا گئی۔ شہر شخص کے گرد روشنی کا مخصوص ہالہ تھا (پہلا پہلا حاشیہ یاد ہے) ایک دفعہ سرزدیوں میں بھی یہ صوبہ کماؤں کی گئی کہ مجھے اپنے سر کے گرد پہلی روشنی کا ایک دائرہ سا نظر آیا۔ یہ عرض کروں کہ بہتیاں چڑیوں کا بھی نورانی ہالہ ہوتا ہے مگر بہت کم و اور محسوس۔ خیر آج رات کا ذکر سنئے۔ میں بستر پر لیٹ کر ایک ایسی معونہ کے بارے میں سوچنے لگی جو کل دنیا سے سدھاری تھیں۔ یہ سوچتے ہی گہرے گہرے سانس آنے شروع ہو گئے اور پھر سانس قدرتی طور پر رک گیا، ایک لمحے اپنے تنہوں میں مبتلا کوئی تیز بوحسوس ہوئی۔ موجود سے میرا تصور مبتلا کوئی بڑے کے ساتھ وابستہ تھا۔ پھر ایسا لگا کہ وہ آگئی ہیں۔ پھر میرے جسم میں کچھ سیلاب ہوئی۔ پھر اندر سے آواز آئی۔ اور پہلی آواز، آنکھیں کھول کر دیکھا تو فضا پر حیرت سی چھائی ہوئی تھی۔

رسمیں جی! جس روز میں نے آپ کو خط لکھا تھا لوشب میں یہ وہم ہوا کہ آپ کہیں یہ لفظ معذام کے شائع نہ کر دیں۔ اس تصور سے لر گئی۔ آخر میں نے آپ کی طرف توجہ مبذول کی تو دوسرا ہوا کہ آپ سیکر سامنے ہیں (ٹیلی فون پر کے ذریعے) میں نے آپ سے گفتگو بھی کی تھی، اور آپ نے مجھے یقین دلایا کہ یہ لفظ محفوظ ہے گا۔

حب میں بارہ فیہ سال کی تھی تو اکثر ایسا ہوتا کہ دوپہر کا کھانا کھا کر لیٹی اور اپنے آپ سے بے خبری ہو گئی۔ پھر نہ جانے کہاں کہاں کی سیر کرتی پھرتی۔ موجودہ کیفیت یہ ہے کہ دماغ مسلسل روشن رہتا ہے۔ آنکھیں بند کرتی ہوں تو دوسرے شینوں میں گھیر جاتی ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ میرے اندر بھی شمع روشن ہے۔ مجھے اپنا بے غرض پلٹا ہوا (متحرک) محسوس ہوتا ہے۔ ہر نبض نہ صرف باہر چلتی ہے بلکہ اسے اندر بھی رواں دواں پاتی ہوں۔ اپنے جسم کو ایک خوبصورت شے سمجھ کر سنبھالتی ہوں، اسکے علاوہ مجھ پر جب بھی ڈوب جلنے کی کیفیت طاری ہوتی ہے تو ایسا سنانا دیتا ہے جیسے دماغ کے پچھلے حصے میں کوئی آیتہ لکھی ہوئی پہلی آیت پڑھ رہا ہے۔ میں بھی کثرت سے اس کا ورد کرتی ہوں، اس کے علاوہ سر کے پچھلے حصے میں کچھ پیغامات کو بخنے لگتے ہیں۔ سننے کے اس عمل میں کانوں کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ ذہن کے پرے پر کچھ صوتیں ابھرتی ہیں۔ کبھی صرف آنکھیں ہوتی ہیں کبھی صرف ہونٹ!

گویا کوئی کسی پہرے کی تفصیلات کو رفتہ رفتہ ذہن نشین کر رہا ہو۔ یعنی پہرے پڑھتے ہوئے غشوں ہونے ہیں۔ اُن کی آواز سن لیتی ہوں۔ الفاظ سمجھ میں نہیں آتے۔ شاید آپ یقین نہ کریں مگر واقعہ یہ ہے کہ جب میں کہیں جاتی ہوں تو زمین کے اندر سے آواز آتی ہے یا ایسا لگتا ہے جیسے زمین کے اندر سے کوئی مجھے کھینچ رہا ہے۔ غور کیا تو پہلے چلا کر زمین میں خزاںہ دفن ہے۔ پھر یہ بھی دیکھ لیتی ہوں کہ خزانہ کس چیز میں بند ہے۔ پھر یہ بھی کہ ان خزانے کو کون کاڑ گیا ہے۔ اب تک میں نے دو جگہ خزانہ دیکھا ہے۔ ایک جگہ چھوٹی بچی میں گھاسا ہوا ہے اور دوسری جگہ ایک ٹین کا ڈبڑ زمین میں دفن ہے۔ میں نے یہ راز کسی کو نہیں بتایا۔ لوگ پاگل سمجھتے۔ جب میں بیمار ہوتی ہوں تو ارض خود دوا معینا ہو جاتی ہے اور صحت یاب ہو جاتی ہوں پھر یہ بھی پتہ چل جاتا ہے کہ یہ کس کو راہی کے سبب پیدا ہوئی تھی۔ یہ ہے تیرا کینیت!

بہترین معمول

میں نے تم جہاں کے خط کا خلاصہ اس لئے پیش کیا ہے کہ آپ سمجھ سکیں کہ ہم مابعد النبیائے کے نقطہ نظر سے روحیت پسند یا معمول (SENSITIVE) کہہ سکتے ہیں۔ اور اس کی کیا کیا فوٹیا ہوئی ہیں؟ تم جہاں اعلیٰ درجے کی معمولات واقع ہوئی ہیں، اُن کے غمازی اور باطنی دونوں حواس پوری طرح چاق و چوبند اور کمر بستہ ہیں۔ نہ فطری کلیہ عالم ہے کہ کم مادمیں جو کیفیت تھی وہ اب تک یاد ہے۔ چوبیس کی عمر میں گر کر جان بھگائی تھی، پھر لوٹ آئی۔ بے توجہی غاری ہوئی ہے تو جاندار اور بے جان چیزوں کے گرد فزانی حاشیہ نظر آتے ہیں۔ مرے ہوئے لوگوں کا تعین کرنی ہیں قیہ غشوں جوتا ہے کہ انکی روح ملنے آئی ہے۔ اپنے اندر شمع کی روشنی کا احساس ہوتا ہے زمین میں خزانے نظر آتے ہیں وغیرہ۔ اگرچہ معمول بننے کی استعداد ہر شخص میں موجود ہے۔ لیکن مزاج، ذہنی ساخت اور انداز طبعیت کے لحاظ سے ہر شخص کی حساسیت کا پیمانہ دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ سوداوی مزاج رکھنے والے بہت جلد اس صلاحیت کو ترقی دے لیتے ہیں۔ جب کہ علمی مزاج والوں میں معمول بننے کی صلاحیتیں

نسبتاً کم اور انکی ترقی کا عمل سست ہوتا ہے، مادہ بینی سے دل بننے کی صلاحیتیں بہت جلد بیدار ہو جاتی ہیں۔
 مابعد النفسیات میں تحقیق کا ایک شعبہ ہے جسے PSYCHOKINESIS (مخفف P.K.) کہتے ہیں یعنی ارادے کی قوت سے
 چیزوں کو متحرک کر دیا میں نے امر آباد میں ایک عامل کو دیکھا تھا جو کسی چیز مثلاً چھری، دولت یا اس قسم کی دوسری
 چیز پر نظر کا کر لے سکتی تھی جبکہ سٹاٹالیتا تھا، ایک اور صاحب میں یہ حال تھا کہ وہ شیشے کا گلاس تو جھری قوت سے ٹوڑ
 تھے۔ اشیاء پر ذہنی قوت استعمال کرنے کا کیا اثر پڑتا ہے، اس کی سائنسی طور پر چھان بین کی گئی ہے۔
 اور یہ تحقیق برابر جاری ہے اس سلسلے میں ڈیوگ یونینسٹی کے (DR. PHINE) کا کام قابلِ قدر ہے
 آسیب زدہ مکانات میں چیزوں کا خود بخود ادھر ادھر ہو جانا، پتھر برسا، کپڑوں میں یکایک
 آگ لگ جانا اور دوسرے مظاہر جنہیں نفسیات والے (POLTERGEIST PHENOMENON) کہتے ہیں۔ ان کا تعلق بھی P.K. ہی کے شعبے سے ہے۔ قمر جہاں نے لکھا ہے کہ
 انہیں زمین کے ان درزائے نظر آتے ہیں۔ یہ بھی اسی قسم کا ایک مظہر ہے۔ بہت سے لوگوں میں
 یہ صلاحیت ہوتی ہے کہ وہ اپنی شدید الاحساسی کی بنا پر یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ زمین کے اندر کتنی
 گہرائی میں پانی یا نیل پایا جاتا ہے۔ دغینہ معلوم کرنے والے بعض لوگوں کو میں نے دیکھا کہ وہ ہاتھوں
 میں لہے کے کڑے پہنے ہوئے ہیں (بعض مکے میں زنجیر ڈال لیتے ہیں بعض ہاتھوں میں
 فولادی چھری ہوتی ہے) انہوں نے بتلایا کہ جب وہ لہی جبکہ سے گزرتے ہیں جہاں زیر زمین پانی کا
 چشمہ نیل کا ذخیرہ یا کوئی اور دغینہ ہوتا ہے تو فولادی چھری، زنجیر یا انہی کڑے میں برقی آرو
 سی دوڑ جاتی ہے اور انہیں پتہ چل جاتا ہے کہ یہاں دغینہ موجود ہے۔ یہ ایک عام تجربہ ہے اور
 بہت سے لوگوں نے اس تجربے کی تصدیق کی ہے، اس سے یہ بھی پتہ چلا کہ ہر شے سے توانائی کی
 خاص لہریں خارج ہوتی ہیں اور ان لہروں کو معمول کا دماغ پکڑ لیتا ہے۔ بہت سے معمول قسم کے گوب
 کسی چیز، کافذ، رومال، انگوٹھی، سگٹیکس، کپڑا، حشمہ وغیرہ کو ہاتھ میں لے کر اس چیز کے
 مالک کی پوری سوانح حیات یا کم سے کم اس کی زندگی کے اہم واقعات بتا سکتے ہیں۔ اس عمل کو
 نفسیات کی زبان میں PSYCHOMETRY کہتے ہیں۔ معمول اپنے غیر معمولی تیز حواسوں یا

غیر معمولی انرژیری HYPERAESTHESIA کے سبب اشیا سے نکلنے والی لہروں کو دوسوں کر کے ان کے مطالب کو سمجھ لیتا ہے۔ قمر جہاں نے بیان کیا ہے کہ انہوں نے بے جان اشیا کے گرد بھی روشنی کا ہار دیکھا، اگرچہ وہ روشنی مدہم اور کمزور تھی۔ ہم طبیعات کی زبان میں روشنی کے اس ہار کو "الیکٹرو میگنٹ فیلڈ" (تالیسی دائرہ) کہہ سکتے ہیں یہ ہر شے کے گرد ہوتا ہے۔ اورنگ زیب (ایبٹ آباد) ماہ مینی کے طالب علم ہیں۔ لکھتے ہیں کہ:

چاند چڑھنے کی تاریخوں میں سالس کی مشق کے بعد چاند پر نظرسنجمادیتا ہوں ایبٹ آباد میں پہاڑ کافی اونچے ہیں اور چاند اُن کی اوٹ سے طلوع ہوتا ہے۔ جب میں چاند پر نظرسنجماتا ہوں تو چند منٹ بعد پہاڑوں کی چوٹیوں پر بجلیاں چمکتی نظر آتی ہیں، دختلوں سے روشنیاں پھوٹنے لگتی ہیں۔ اورنگ زیب نے دختلوں سے جو روشنیاں پھوٹتے دیکھیں وہ درحقیقت بتوافطیسی دائرہ ہے جو ہر چیز (ذرے سے لے کر سورج تک) کے گرد ہوتا ہے۔

آمرے چاند

ماہ مینی کا ذکر کر رہا ہوں اور اپنا ایک شعر گنگنارہا ہوں۔

جھل لانے لگے گردوں پہ ستاروں کے چیلراغ

آمرے چاند کہ میں تجھ کو درشاں کر دوں

یہ آسمانی چاند نہیں زمینی چاند کی طرف اشارہ ہے۔ یہ کہنا تو شاعرانہ مبالغہ آفرینی ہے کہ میں نے بھی آئینہ قمر میں اپنی عجب بہ قمر مثال کا چہرہ دیکھا ہے۔ البتہ یہ صحیح ہے کہ جب بھی عالم شوق میں چاند پر نظر پڑتی ہے۔ ذہن میں کسی کی یاد ضرور تازہ ہو جاتی ہے۔

چاند کو دیکھا تو وہ رشک قمر یاد آگیا

محمد بخش اعوان (رحیم یار خاں) اپنے مکتوب ۱۹۶۹ء میں لکھتے ہیں کہ:

پچھلے اتوار اور پیر کی درمیانی رات بھی میں حسب معمول چاند کو دیکھ دیکھ کر قدرت کی

کشمیر نمای تو دل کی واوے رہا تھا کہ مجھے اپنا ایک سابقہ تجربہ یاد آیا۔ مناسب خیال کیا کہ آپ کو اس سے مطلع کر دوں۔ ۱۹۵۷ء سے مجھے چاند میں ایک انسانی جسم کی ایک طرح (سائڈ پوز) نظر آتا ہے۔ کاش میں منظر بنو تو اس منظر کی تصویر کھینچ سکتا مجھے کیسیوا، چہرہ اور گردن سینے کی اخبار تک نظر آتی ہے، ارجب بادلوں کی تہ چاند پر چڑھ جاتی ہے تو نگاہ شوق کے ساتھ دلِ بنیاب پر بھی قیامت سی گزر جاتی ہے۔ میں نے چار دوستوں سے اس مشاہدے کا ذکر کیا، دو نے فوراً مذاق اڑانا شروع کر دیا۔ البتہ ایک دوست کے ذہن میں (چاند کو دیکھ کر) ہلکا سا خاکلہ بھرا۔ چوتھے دوست کے بارے میں یہ منصوبہ بنایا کہ اسے اپنا کب آگاہ کیا جائے چنانچہ چاندنی رات میں اسے لے کر گھومنے کے لئے نکلا اور بدیر کا محل کی طرف اشارہ کر کے کہا۔ ذرا اسے غور سے دیکھو تو! یہ فقرہ اس طرح کہا کہ وہ بیکنے پر مجبور ہو گیا۔ میں نے پوچھا چاند میں کچھ نظر آتا ہے۔ تب میں نے دیکھا کہ اس کے چہرے پر حیرت و تعجب کی لہر دوڑ گئی۔ مجھے اندازہ ہو گیا کہ یقیناً دوست کو چاند کے چہرے میں کسی عجیب جھلک نظر آئی ہے۔ جب بعد کے میں نے اپنا مشاہدہ بیان کیا تو اس نے حرف بہ حرف میرے بیان کی تصدیق کی، ایک خاص بات اور! چاند اگر مغربی افق پر ہو تو اس کے اندر کی تصویر الٹ جاتی ہے۔ یعنی چھاتی اور پیرنی ہے اور سر نیچے کی طرف۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟

مختصر بحث اعوان نے سوال کیا ہے کہ ایسا کیوں ہوتا ہے، اس سوال کا جواب دینا مشکل ہے میں صرف یہ کہہ سکتا ہوں کہ چاند مختصر بحث صاحب کے لاشعیر (جہاں تمام یادیں اور حافظے کی تصویریں جمع ہیں) کے لئے آئینہ کا کام کرتا ہے۔ ان کے لاشعیر یعنی خزانہ داشت کی کبھی حسین نورانی تصویر ہے جو عین سقمی باندھ کر دیکھنے سے چاند میں منعکس ہو جاتی ہے۔ یہ گتھی کہ چاند مغربی افق پر چمک رہا ہو تو وہ تصویر الٹی نظر آتی ہے، اس وقت سچہ سچہ ہے جب میں چشمِ خود چاند میں یہ منظر دیکھوں۔

چاند اور حبس

چاند کا قصہ بڑا رومانی تصویر ہے عشق کی چوٹ کھائے ہوئے دل، چاندنی رات میں

عجب قسم کی بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

دلِ جزیر، ہے اندھیروں سے مطمئن، لیکن
شبِ فراق اگر چاندنی کے ساتھ آتی

چاند کے طلسمی اثرات سے فقط سمندری نہیں جوار بیٹے کا طوفان برپا نہیں ہوتا۔ فقط درختوں پر ہی لہرائیت کی سحر زدہ کیفیت طاری نہیں ہوجاتی۔ فتنہ نگل فشاں شاخوں کی سرسبز گلیاں آہی نہیں کھیلنے لگتیں۔ فقط قبرستانوں پر ہی عبرت نہیں برسنے لگی۔

عروجِ ماہ ہے اور مقبِ ردوں پر
ابد کی چاندنی چھٹکی ہونی ہے

بلکہ انسانی جذبات کے حوس میں بھی آگ کے شعلے برسرِ کٹھن لگتے ہیں اور چاند کے رومانی اثر سے حبشی جذبے میں شدید تحریک پیدا ہوجاتی یا پیدا ہو سکتی ہے۔

بحم اُسن جعفری (مکتوب ۱۷ اکتوبر ۱۹۷۰ء) کا بیان ہے کہ:

میری عمر چوبیس سال کی ہے۔ میں بہت دن سے دیکھ رہا ہوں کہ ہر حبشی چاند کی گیارہ یا بارہ تاریخ سے بین تاریخ تک مجھ پر شہوت کا جنونی دورہ پڑتا ہے۔ پسند رہیوں سیلہیں تاریخ کو حبشی، سیمان ناقابلِ برداشت ہو جاتا ہے۔

ہر عورت کی طرف بے اختیار کھینچنے لگتا ہوں، اس زمانے میں صنعتِ نازک کا ہر فرد سیمان انگیز ثابت ہوتا ہے۔ پیشِ تاریخ کے بعد شہوت کی شدت کم ہوجاتی ہے حبشی جذبہ قدرتی جذبہ ہے۔ لیکن حبشی جنون طاری ہو جانا خطرناک ہے۔

بحم اُسن جعفری نے عروجِ ماہ میں جن حبشی سیمان کا احساس کیا ہے یہ کوئی نادر اور تنہا تجربہ نہیں بلکہ نہایت سے مرد اور بہت سی عورتیں اس تجربے میں اُن کی شریک ہیں اور انی سطور کا لکھنے والا بھی اس حالت سے واقف نہیں۔

ماہِ مینی کی مشق سے اصاب میں لرزے کی سی صورت پیدا ہو جاتی ہے ایک صاحب لکھتے ہیں،

چاند پر استغراق کی مشق کو نو عمر بچے ہر چکے ہیں۔ چاند کو دیکھتے ہوئے جسم پر عجیب کیفیت طاری ہو جاتی ہے نہ صرف آنکھیں کا پنیے لگتی ہیں بلکہ پورے جسم میں کچھ پاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ (اس کی کیا پاہٹ کا سبب اعصابی ہیجان ہے) چاند سے یہ مشقیں محض کھتی ہیں، ان پر مزید گفتگو کی ضرورت محسوس ہوتی تو کی جائے گی۔ جہاں اس آفتاب یعنی خالق تعالیٰ ہے تو سورج کی مشقیں خیر مزاد کے لئے بھی کی جاتی ہیں۔ ہمزاد کا پیچھے رہنے؟ جس لئے اس نے واسے سائے کو ہمزاد کہتے ہیں۔ اس کی حقیقت کیا ہے؟ ان وضوئیں پر ہمزاد کے واسے ایسی گفتگو کی جائے گی، اس موقع پر آفتاب یعنی عالم ہمایوں کے متعلق کچھ معروضات حاضر ہیں۔

آفتاب بینی

آفتاب اس مرکز شمسی کا محور مرکز ہی نہیں بلکہ وہ ہماری کائنات میں روشنی کے علاوہ حرارت، حرکت، توانائی اور مقناطییت کا سرچشمہ بھی ہے۔ خلازمیں مرتج و مشرقی کی گردش ہویا زمین پر چکر لگا اقصا، شانوں پر کیلین کی چٹنگ ہویا بارڈوں میں کودوں کی لپک، کرۂ ارض پر روشنی کی قطاریں ہڈوں یا فضا کے بسیط میں ستاروں کی ہنسیں، میر کی آپ کی رنگیں میں نول کی روانی ہویا سمندروں میں لہروں کی طغیانی، میمونوں کا رد و بدل ہویا دن رات کا چکر، بہار و خزاں کا توازن ہویا نور و ظلمت کا تسلسل، جواں بھکی پہاڑوں کی حرارت ہویا زمین کی حرکت، بھاپ، بجلی اور ٹیم کی توانائی ہو یا حسن و جمال کی مقناطییت، آفوس و قمر کی جلوہ آفرینیاں ہوں یا شفق صبح و شام کی رعنائیاں۔ انعرض خلا، فضا، ہوا، شمال، جنوب، مغرب، مشرق، سرما، گرما، برسات، چاند، مرتج، مشرقی، زہرہ، پلاٹو اور دوسرے تمام ستاروں اور شماروں میں زندگی، توانائی، کشش اور روشنی کے خنبے مظہر پائے جاتے ہیں یا جمادات، معدنیات، نباتات اور حیوانات میں (بیشمول انسان) حیات و شعور کی جتنی کا فرمائیاں ہیں، ان سب کا منبع مرکز، اور محرک سورج اور صرف سورج ہے۔ بہاری

کائنات اسی کے گرد و فوس کرتی اوس سے ہر قسم کا فیضان مہل کرتی ہے عظمت، اہمیت، شکوہ، تہالمت، ہدیت اور سلطانی کے تمام حقوق و اختیارات صرف خسرو غاؤر کو بخشے گئے ہیں۔ قیامت اس روز نازل ہوگی جب سورج کا چراغ گل ہوگا۔ آفتاب کے بانے میں کچی کہنا مشکل ہے۔ سورج کی دلیل خود سورج ہے۔ آفتاب کی ترجمانی ہفتہ آفتاب ہی کر سکتا ہے۔

آفتاب آمد دلیل آفتاب

نصاب تعمیر و ترمیم غنیمت میں سب سے زیادہ مشکل مشق سورج کو پلک بھپکائے بغیر منکلی باندھ کر دیکھنے کی ہے، میں عام طور پر اس مشق کی ہدایت نہیں کیا کرتا۔ کیونکہ درستی بے قدائی سے دماغ اور بصریات کو شدید نقصان پہنچ جانے کا خطرہ رہتا ہے۔ یہ مشق آنکھوں میں چمک روشن خمیری اور غنیمت میں مقناطییت پیدا کرنے کے لئے کی جاتی ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ... طلوع آفتاب سے چند منٹ قبل مشرق کی طرف منہ کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیے، کر، گردن اور پشت ایک سیدھ میں ہو، جسم میں ٹیڑھاپن ہونے تناؤ کی کیفیت۔ پورا جسم آرام دہ پوزیشن میں ہو لیکن ڈھیلا پن ہماری نہ ہو، اس آرام دہ حالت میں پورب کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں اور ہونٹ بند کر کے ناک کے سوراخوں سے آہستہ آہستہ آہستہ ناس سے سانس کھینچ کر سینے کی طرف لائیں اور سینے میں روک لیں، جب تک آسانی کے ساتھ سانس کو سینے میں روک سکیں روکے رہیں۔ جب سینے میں سانس کا کرنا مشکل ہو جائے، دم کھٹنے اور جی گھبرانے لگے تو جس قدر آسانی کے ساتھ سانس کھینچا تھا، اس سے زیادہ آہستگی کے ساتھ رک رک کر ٹھہر کر ناک کے سوراخوں سے خارج کریں۔ یہ ہوا سانس کا ایک چمکر۔ سانس کا ایک چمکر کرنے کے بعد سچے دیر دم لیں، اسکے بعد دوسرا چمکر کریں۔ پھر وقفہ کر کے تیسرا چمکر۔ ابتدا میں تین چمکر کافی ہیں۔ سانس کھینچتے، سینے میں روکتے اور ناک کے سوراخوں سے خارج کرتے وقت جب ذیل فقرہ دل ہی دل میں دہراتے ہیں

”سورج کی روشنی۔ توانائی اور محنت بخش تاثیر، سانس کے ساتھ میرے جسم میں داخل ہو رہی ہے اور رگ رگ میں خون کے ساتھ گردش کر رہی ہے۔“

مائل کے تین چکر کرنے کے بعد مشرق کے اُس نقطے پر نظریں جمادیں جہاں سے سورج نکل رہا ہے۔ تصور یہ ہو کہ شکل کے واسطے سورج کی توانائی، طاقت، روشنی اور حرارت آپ کے اندر جذب ہو چکی ہے۔ مشتق شمع کے تھے جن طرح طرح کے خیالات ذہن پر مل رہے ہوں گے۔ سورج کا تصور بار بار بار ٹوٹ ٹوٹ جاتا ہے۔ ٹوٹ ٹوٹ جاتا ہے اور اسے نو نکلتے ہوئے سورج کا تصور قائم کریں۔۔۔ شروع شروع میں آپ کو زبردست الجھن پیش آئے گی۔ یہاں تک کہ آپ عمری طرح اکتا جائیں گے یہ وجہ ہے کہ لوگ جو خیالات سے اکتا کر استغراق کی مشقیں ترک کر دیتے ہیں۔ استغراق کی مشقوں میں ذہن کو زیرِ تسلیم، ذہن پڑتی ہے کہ وہ صرف ایک نقطہ یعنی ایک تصویر سے وابستہ ہو جائے۔ مثلاً اگر پورے کے ایک نقطے (جدید سے سورج نکل رہا ہے) پر آپ کی نظریں مرکوز ہیں۔ اور یہ تصور قائم کیا گیا ہے کہ سورج کی توانائی اور مقناطیسیات آپ کے جسم میں داخل ہو رہی ہے تو اسی ایک نقطے پر نظریں مرکوز ہیں اور وہی ایک تصور قائم رہے۔ سچے سچے کر دہن کہ ایک نقطے اور ایک مرکز خیال پر توجہ کا اثر کا ذہن یعنی ذہن کی تمام قوتوں کا سیٹ آنا، آسان کام نہیں بہت مشکل کام ہے تاہم ناممکن نہیں۔ ہم ارادے کی قوت سے آخر ذہن کو اسی طرح منہو مطیع کر سکتے ہیں جن طرح ورزش کے ذریعے جسمانی اعشار کو تھوڑے مڑا کر انہیں ضرورت کے مطابق بنالیا جاتا ہے جسم کی طرح نفس بھی ہمارے ارادے کا حکم ہے ہاں۔ یہ صحیح ہے کہ ارادے کی قوت بہت آہستہ آہستہ بروئے کار آتی ہے۔ ایسی مرحلہ بہ مرحلہ سخت ہوتا ہے۔ آفتاب مینی کی مشق اگر کسی استاد کی رہنمائی میں باورنا بطوری کے ساتھ کی جائے تو حاصل کو ”موجز نما“ بنا دیتی ہے۔

میر جبران ۱۔ ایل۔ ایم۔ واپڈا سب ڈویژن ہزارہ کا بیان ہے کہ:

۱۹۹۹ء میں ایران سے ایک ماہرِ تنجیم (سپیناٹسٹ) آقا نے پروفیسر علی رضا، پاکستان تشریف لائے تھے اور انہوں نے کئی مجلسوں میں اپنے کلمات کا مظاہرہ کیا تھا۔ میری اُن سے ملاقات زابلان میں ہوئی تھی۔ یہ مارچ ۱۹۹۹ء کا ذکر ہے۔ ان مرحوم نے مجھے آفتاب مینی کی ہدایت کی تھی۔ طریقہ یہ تھا کہ سورج کی مخالف سمت میں کھڑے ہو کر اپنے سامنے کوس وقت تک دیکھنا جب تک

سایہ غائب ہو جائے اور پھر فوراً آسمان کو دیکھنا تھا چنانچہ میں نے عمل شروع کیا اور آسمان کا سیاہی
 نصیب ہوئی۔ میرا جتنی جس عمل کا ذکر کیا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ طلوع آفتاب کے وقت ایسی سمت
 میں کھڑے ہوں کہ آپ کا سایہ آپ کے سامنے زمین پر پڑ رہا ہو، اس کے بعد سائے کی گردن پر لپک
 جھپکائے بغیر نظر سیدھا اسی ایک نقطے کو لگاتار دیکھتے رہیں۔ چند روز یا چند ہفتے کی
 مشق کے بعد سایہ غائب ہو جائے گا۔ جوں ہی آپ سورج کی روشنی میں زمین پر پڑنے والے سائے کی
 گردن پر نظر رہا کرتے ہیں، آپ کی پرچائیں نظر سے اوجھل ہو جائے گی۔ اس وقت آپ آسمان کی
 طرف دیکھیں تو آپ کی اپنی پرچائیں فضا میں کانپتی لڑتی نظر آئے گی۔ میں نے خود اپنے سائے کو
 فضا میں لڑا دیا ہے۔ یہ ایک سفید بار پائے کی طرح تھا اور بار بار میرے سر پر منڈلا رہا تھا، مجھ ہی
 میں نظر اٹھا کر اوپر دیکھتا یہ سایہ غائب ہو جاتا۔ کچھ دن مشق کرنے کے بعد سایہ ٹھہرنے اور سائے
 پر نظر نہ لگنے لگا۔ یہ سایہ درحقیقت میرے جسمانی وجود کا ایک خاکہ (آؤٹ لائن) تھا، پھر کچھ پچھلے
 تجربات کے بعد ایک روز میں نے دیکھا کہ میرا سایہ زمین پر لڑ کر زمین کے سائے بیٹھ گیا۔ اس کے بعد
 خال، رنگ، روپ اور قس و نکاب بالکل میری طرح تھے اور یہ میری ہی طرح مسلسل ہلکے پھلکے ہوتے تھا،
 اس تجربے سے میرا مقصد صرف اتنا تھا کہ ہمزاد کے مظہر کو سمجھ سکوں۔ میں نے یہ تجربہ کسی عاملِ کامل
 کی حیثیت سے نہیں نفسیات وال کی حیثیت سے کیا تھا۔ سوال یہ ہے۔ کیا یہ فریبِ نظر ہے؟
 ہزاروں سال تک افسوس کے خارق العادات (سپرناتل) مظاہر کا چرچا جاری رہا اور
 آج بھی جاری ہے مثلاً ہمزاد، آسیب، جنات، دیو، پری زاد، جسم مثالی، ناویدہ دنیا کا مشاہد
 کشف، مستقبل بینی، اشراق (تلیسی بھتی) جاو، حاضرات ارواح وغیرہ وغیرہ۔ صدیوں تک
 لائقِ امان کا طریقہ اور دنیا کی ہر قوم آسمانیں میچ کر ان عقیدوں کو تسلیم کرتی رہی۔ ہر زمانے میں اس
 حیرت انگیز واقعات پیش آتے رہے جنہیں دنیاوی زندگی بسر کرنے والی عقل نے دمِ افلاکات سے
 زیادہ اہمیت نہیں دی۔ ہر عہد میں دانشمندوں کا ایک گروہ ان ادھام کے خلاف آواز بلند کرتا رہا،
 کیتھولکس آج بھی جاری ہے۔ سائنس وال صرف ان حقیقتوں کو تسلیم کرتے ہیں جن کا تجربہ ہوا ہے

مقرر کردہ قوانین اور وضع کئے ہوئے آلات کے ذریعے کر سکیں۔ مثلاً وہ اس بات کے قائل ہیں کہ ایک قطرہ خون میں بے شمار ذرہ جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ لیکن اس دعوے کو مسترد کر دیتے ہیں کہ ہزار نام کی کوئی مخلوق دنیا میں پائی جاتی ہے جو آفتاب بنی یا۔ سایہ بینی کی مشق کے نتیجے میں نظر آ سکتی ہے۔ سائنس صفت ان چیزوں کو تسلیم کرتی، جن کا علم وہ حواسِ خمسہ کے ذریعے دیکھ کر، سن کر، چھپ کر، چکھ کر اور سونچ کر حاصل کرے۔ سائنس دانوں کے ہنر کے مطابق، حواسِ خمسہ کے علاوہ علم و ادراک (چیزوں کی حقیقت کو جاننے پہچاننے) کا کوئی اور ذریعہ موجود نہیں۔ سائنس کی حد تک یہ نتیجہ سو فیصد صحیح ہے۔ خود زندگی کے اپنے قوانین کا تقاضا یہ ہے کہ ہم ہر انکلا قدم ایسی زمین پر لکھیں جو ٹھوس ہو خیالی نہ ہو، اگر ہم سچ کی سٹیر ہیول کو بھپوڑ کر فرض کی ہوتی سٹیر ہیول کے ذریعے خیالی کو ٹھپے پر چڑھنے کی کوشش کریں گے تو دھڑم سے زمین پر آگریں گے۔ ہم اس مادی کائنات کی تسخیر کے لئے پیدا ہوئے ہیں اور یہ کائنات ایسے قوانین سے مرکب ہے جن کو عقل منطقی اور سائنسی طریق کار پر عمل کر کے سمجھا جاسکتا ہے مادی کائنات کی تسخیر تک سائنس کا منطقی اور تجربی طریق کار بالکل صحیح ہے۔ یہ مان لینا چاہیے کہ دو اور دو کی جمع چار ہی ہوگی اور آگ کی خاصیت ہمیشہ جلنا ہی رہے گی۔ یہاں تک ہم سائنس کے قدم بہ قدم چلتے ہیں۔ لیکن جب ”ذہنی مظاہر“ (مثلاً) ہنر اد کی جانچ پڑتال شروع ہوتی ہے تو نہ سائنس کی لیبارٹری کام آتی ہے نہ ریاضی کے قوانین، نہ کیمیا کے فارمولے چلتے ہیں نہ انجینئرنگ کے ضابطے۔ تمام سائنسی علوم ”ذہن“ کی پیداوار ہیں اور ذہن؟ یہاں آکر سوچ ٹھہرتی اور عملی عقل جواب دے جاتی ہے۔ آج ادراک ماورائے حواس (E.S.P) EXTRA SENSORY PERCEPTION کی علمی انداز سے چھان بین ہو رہی ہے اور اس کے نتیجے حیرت انگیز ہیں۔ ادراک ماورائے حواس کے بارے میں بہت کچھ لکھا جا چکا ہے، بہت کچھ لکھا جائے گا، بس اس وقت تو انہاں سمجھ لیں کہ ادراک ماورائے حواس، ذہن کی اس صلاحیت کو کہتے ہیں کہ میں یہاں کراچی میں بیٹھے بیٹھے معلوم کر لوں کہ لاہور کی انارکلی میں کیا ہو رہا ہے۔ میں نے سوال کیا تھا کہ ڈب جانے کی کیفیت میں جو

مشاہدات ہوتے ہیں، ان کی اصلیت اور حقیقت کیا ہے؟ کیا ان کی حیثیت محض فریبِ نظر یا التباسِ حواس کی ہی ہے۔ مثلاً اندھیرے میں دیوار پر پڑے ہوئے سفید کپڑے کو دیکھ کر ڈر جانا کہ چور بیٹھا ہے، یا اس سے زیادہ کچھ ہے اور پھر یہ کیوں ضروری ہے کہ غیر معمولی مشاہدات کی بنیاد پر شہ پر یہ ہو کہ عملی شعور کو محفل کر دیا جائے۔ عملی شعور وہ کہ ہر قدم پر ہماری رہنمائی کرتا ہے۔ عملی شعور کی رو کو مست کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ نظریں پلک جھپکائے بغیر کسی ایک نقطے پر کھڑا دی جائیں اور پھر ذہن کی تمام قوتیں بھی اسی ایک مرکزِ توجہ کے گرد جمع کر دی جائیں۔ مثلاً آفتابِ مینی کے طلوع، اپنے سائے کی گردن پر دونوں نظریں توجہ کی پوری قوت کے ساتھ کھڑا دیتے ہیں۔ رفتہ رفتہ سایہ غائب ہو جاتا ہے آسمان کو دیکھتے ہیں تو وہ سایہ سفید بادل کے ٹکڑے کی شکل میں اپنے سر پر گر کر دیکھ کر کہتا نظر آتا ہے اور کچھ دن کی شق کے بعد وہ چھپ چکیں ایک نظر آنے والے عیسے کی شکل اختیار کر جاتی ہے۔ نفسِ انسانی کی تحقیق اور دماغ کی کوشش فرسینوں کو سمجھنے کے لئے ان تمام بنیادی سوالات کے جوابات دینے ضروری ہیں۔ دماغ کے اس میکائزم اور ترکیب کو سمجھنا ہی پڑے گا، جو اس قسم کے مظاہر میں بروئے کار آتا ہے، ظاہر ہے کہ اب تک دماغ کی پوری فعالیت اور کارکردگی کو نہیں سمجھا گیا، اس کا سبب علم کی کمی ہے۔ لیکن جوں جوں مابعد النفسیاتی طریق تحقیق معیاری ہوتا چلا جائے گا، اس قسم کے خارق العادات (سپرنارل) مظاہر و معاملات کی دریافت آسان سے آسان تر ہوتی چلی جائے گی اور اکیسویں صدی میں نفسِ انسانی کے علم و تحقیق کا درجہ اتنا بلند ہو جائے گا کہ بیسویں صدی کے نفسیات دان اس کو سمجھ ہی نہیں سکتے۔ میرا ذاتی خیال یہ ہے کہ خود ہمارے دماغ میں کچھ ایسے کل پڑے ہوئے ہیں جو سائنس اور استدلال کی مشقوں سے متحرک ہو جاتے ہیں۔ چلنے لگتے ہیں۔ دماغ کی عجیبہ کمافی کھلنے لگتی ہے اور انسان شعورِ بزرگی سطح پر پہنچ جاتا ہے۔

دلدار احمد - جھوک شریف (خط ۲۴ اکتوبر ۱۹۷۷ء) رقم طراز ہیں کہ:

میں آفتابِ مینی کی مشق کرتا ہوں۔ آفتابِ مینی کے وقت حسب ذیل تصورات

ذہن میں گردش کرتے رہتے ہیں (۱) میری روح حیات بیزار ہو رہی ہے۔ اس تصور کے ساتھ
 ہی روح حیات کی بیداری کی حرکت شروع کرتا ہوں۔ ریڑھ کی ہڈی میں تھوڑے چلنے لگنے
 ہیں اور ٹانگوں کے چٹے کھینچنے لگتے ہیں، اس کے علاوہ کمر میں درد ہوتا ہے اور درود کی لمبی لمبی
 لہریں دماغ کی طرف چڑھتی ہیں (۲) آنکھوں اور دماغ کی پراسرار قوتیں ابھر رہی ہیں، دماغ
 کے باؤنی اوزیریں حقے میں لپٹا رہی کچھ جاق ہے جو اس باطنی بھی جاگ رہے ہیں، کالوں میں
 سیٹیاں بچنے لگتی ہیں، ذہن پر نشہ سا چھا جاتا ہے۔ حجب میں سورج کی طرف بکتا ہوں تو اس کی
 کرلواں میں طرح طرح کے رنگ نظر آتے ہیں، ایسا لگتا ہے کہ سورج کی روپلی شعاعیں رگ رگ
 میں داخل ہو رہی ہیں۔ سر کے اوپر ایک اور سورج چمکتا دکھائی دیتا ہے اور آسمانی سورج کے ساتھ
 اس سورج کی کرلیں بھی دل و دماغ میں داخل ہوتی ہیں جب سورج پر نظریں کاڑتا ہوں تو سورج
 سے لے کر میری آنکھوں تک صفت، رنگ، روشنیوں کے دائرے نظر آتے ہیں، یہ صفت رنگ دار
 سورج کے قریب کہتے ہیں اور نظروں کے قریب محسوس ہوتے ہیں۔ آفتاب بینی میں کبھی بھی ایک عجیب
 منظر رونما ہوتا ہے۔ یعنی سورج سے ایک شعلہ نور نکلتا ہے اور وہ دم ہو جاتا ہے، آخر چاندی
 کے روپے کے برابر گول بڑے جسے نقطہ سر کے گرد گھومتے نظر آتے ہیں۔ گلاب کے پتے یہ چکر مارنے لگتے
 آنکھوں سے بھی نکلتے دکھائی دیتے ہیں یا ایسا لگتا ہے کہ اُدھر سے اُدھر جا رہے ہیں۔ آفتاب بینی کے
 بعد اس خیال کو ذہن میں دہرائتا ہوں کہ سورج کی مختلف قسم کی قوتیں جسم میں داخل ہو رہی ہیں اور
 اس طرح میری غنی قوتیں بیدار ہو رہی ہیں۔ اس تصور سے جسم میں ہونے والی ریڑھ کی ہڈی میں دھماکا
 سے ہوتے ہیں (ریڑھ کی ہڈی کا پچھلا حصہ روح حیات کا مرکز ہے) آفتاب بینی کی مشق کے بعد میں
 ٹھنڈے پانی سے آنکھیں دھو لینا ہوں۔ اس طرح آنکھوں میں جلن نہیں ہوتی۔ آفتاب بینی کی مشق
 بھی جاری ہے اور متبادل طریقہ نفس کی بھی۔ اس مشق میں سانس کی چھتہ وقت جسم میں ہلکا سا ارتعاش
 پیدا ہو جاتا ہے۔ جب سانس روکے ہوئے کچھ دیر ہو جاتی ہے تو غریبوں دن کا پینے لگتا ہے، دل کی
 دھڑکن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ کبھی بھی بال بال سانس پیدا ہو جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت

سوچتا ہوں کہ بے پناہ مغلطایہی قوت میسر اندر داخل ہو رہی ہے۔ اسی کے ساتھ میں کشفِ سمعی کی مشق کرتا ہوں۔ اس سے پہلے کہ میں، دلدار احمد کے تجربات بیان کروں، یہ بتا دوں کہ کشفِ سمعی (CLAIRAUDIENCE) کسے کہتے ہیں؟ آواز کے ذریعے غیب کی خبریں دریافت کرنا اس مشق کا طریقہ یہ ہے کہ کشفِ سمعی کا طالب علم، کانوں میں روئی ٹٹوںس کر گوشہ تنہائی میں جا بیٹھتا ہے اور ذہن کو کچھ اور توجہ کو بچھا کر کے یہ تصور پوری طاقت سے قائم کرنا ہے کہ نہ سنائی دینے والی آوازیں سنائی دے رہی ہیں۔ دلدار احمد متبادول طرز تنفس اور افتابِ بینی کے ساتھ کشفِ سمعی کی مشق بھی کرتے ہیں، اُن کا تجربہ یہ ہے کہ اس عالم میں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ بہت سی سرگوشیاں اور سیٹیاں میسرِ مذاغ میں گونج رہی ہیں۔ بہت دور کے آدمیوں کی آوازیں بالکل کان کے قریب محسوس ہوتی ہیں، جو ہی قریب میں کوئی چیز ہوتی ہے یا کوئی کڑوٹ بدلتا ہے یا ہوا کی سرسراہٹ ہوتی ہے تو میرے ذہن اور آنکھوں کے سامنے شعلہ سا کون جھٹکتا ہے۔ دلدار احمد کے یہ انفاظ پڑھ کر بے اختیار حسبِ ذیل مصرعِ زبان پر جاری ہو گیا۔

شعلہ سا چمک جاتے ہے آواز تو دیکھو

اس تجربے میں دیکھنے کی چیز یہ ہے کہ کان میں خفیف سی آواز آنکھوں کے سامنے شعلہ نور کا روپ دھار لیتی ہے، کیا اس طرح یہ حقیقت ثابت نہیں ہوتی کہ آواز اور روشنی (بلکہ خوشبو، رنگ، مغلطایہیت، حرارت وغیرہ) وغیرہ ایک ہی شے کے دو رخ اور ایک ہی حقیقت کی دو شکلیں ہیں۔ کبھی روشنی آواز کا روپ دھار لیتی ہے اور کبھی آواز شعلے میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ ایک شے ہیں تسلی و آواز۔

میسرِ دوست مرحوم بشیر خاں قرانی کرائی و مضی ہونے کے باوجود بلا کے خوشگوار راہ خوش فکر شاعر تھے جن کا یہ شعر اکثر میری نشہ روح پر قطرۂ شبنم بن کر ٹپکا کرتا ہے۔

آنکھ بے مایہ نہ ہوتی تو بتا سکتا تھا

کیا تعلق ہے ترے گوشہ داماں سے مجھے

اپنے عہدِ جوانی کا ایک واقعہ سنایا کرتے تھے۔ بشیر خاں درانی کو کسی فتانہ عالم سے عشق تھا اور عشق بھی اس بلا کر

چارہ گرس نہیں ہونے کے جو درماں ہوگا

کہا جاتا ہے کہ الحجاز قنطرۃ الحقیقت۔ مجازی عشق حقیقت تک پہنچنے کی پیرہنی ہے چنانچہ مرحوم کو اس عشق نے عرفانِ حقیقت کی طرف متوجہ کر دیا۔ یابوں کہتے کہ انہوں نے مجذبیہ شتم پیشہ کو مستخر کرنے کے لئے غلیات کا۔ بہار تلاش کیا۔ کہتے تھے کہ میں اس زمانے میں خالی کوٹھری میں بیٹھ کر ذکرِ جلی (اللہ ہونات سے کہنے کی طرف لانا، سینے میں روکنا اور گردن کے تھکے کے ساتھ دہنی طرف خارج کر دینا یہ بھی ایک طرح سانس ہی کی مشق ہے) کیا کرتا تھا، ذکر کرتے کرتے استغراق کی حالت طاری ہو جاتی۔ استغراق کی حالت میں طرح طرح کی روشنیاں نظر آتیں جی چاہتا کہ اسی حالت میں بیٹھا رہوں اور ان تجلیات کا تماشا کرتا رہوں۔ رفتہ رفتہ روشنی ہوازیں تبدیل ہو گئی اور دماغ میں اللہ ہو کی آواز جو جو گونجے لگی۔ اس آواز کا نشہ۔ روشنی کے طلسم سے کہیں زیادہ قوی تھا۔ چند ہفتے تک دماغ اس شیریں افسوں تک اور سحرانگیز آواز سے گونجتا رہا اور پھر یہ آواز روشنی کا روپ دھارتی۔ مرحوم فرمایا کرتے تھے کہ میں نے حالتِ استغراق میں اس روشنی اور آواز کے پہاڑے ایسے ایسے مقامات طے کئے ہیں کہ الفاظ ان کی تشریح سے قاصر ہیں۔

طے می شود این رہ۔ بدخشدین بر قے

ما بے خیراں، منتظر شمع و چہر ایںم

بعض اوقات ایسا ہوتا ہے کہ کبھی سی جگہ کی روشنی میں حقیقت کا راستہ اچانک طے ہو جاتا ہے حالانکہ ہم جیسے بے خبر لوگ ابھی تک شمع و چراغ کی آس لگائے بیٹھے ہیں۔ آفتابِ نبی کی مشق کا بہترین وقت وہ ہے جب پو پھٹ رہی ہو اور فاق سے خسرو خاور سر ہار رہا ہو۔ اللہ اللہ! کیا شاندار نظارہ ہوتا ہے! کسی شہنشاہ ہفت کشور کی تاج پوشی اور تخت نشینی کا منظر بھی اس قدر پر از جاہ و جلال اور باشکوه نہیں ہو سکتا جتنا طلوعِ آفتاب کا

بے مثال نظارہ! یہ منظر ہر روز جلوہ آتا ہوتا ہے۔ مگر صد صیف کہ ہم اس وقت خوابِ خرگوش میں پڑے سوتے ہوتے ہیں چوتن میلج آبادی نے کیا غوب کہا ہے۔

ہم اہل حق کی نظر میں ثبوتِ حق کے لئے
اگر رسول نہ ہوتے تو صبح کافی تھی

آفتابِ مینی کی مشق صبح اس وقت تک کرنی چاہیے جب تک سورج کی روشنی ٹھنڈی اور اس کی چمک خوشگوار اور فرحت بخش رہے۔ جون ہی شعاعِ آفتاب نکھوں میں چھنے لگے فوراً مشق بند کر دینی چاہیے۔ اگر طلوعِ آفتاب کے وقت مشق کا وقت اور موقع نہ ملے تو پھر غروبِ آفتاب کا وقت اس کے لئے مناسب ہے۔ شام کو اس وقت تک مشق کرنی چاہیے جب تک سورج ڈوب نہ جائے۔ آفتابِ مینی کی باطنی مشق کا طریقہ یہ ہے کہ پرسکون انداز میں بیٹھ یا لیٹ کر تصور کیجئے کہ سورج آپ کی نگاہِ باطن کے سامنے چمک رہا ہے۔ پندرہ سکنڈ سے شریعت کر کے رفتہ رفتہ رفتہ ۴۴ منٹ تک اس مشق کا وقفہ بڑھا دینا چاہیے۔ یہ بات ایک سو ایک ویں یا پھر عرض کر دینا کہ استغراق کی مشاہداتی مشقیں (یعنی کسی ایک نقطے پر نظرسے مکرر دکر دینا) ہوں یا باطنی مجاہدہ (یعنی یہ تصور کر دینا کہ چیز مثلاً چاند یا سورج ہماری نگاہِ باطن کے سامنے جلوہ گر ہے اور ہماری پوری توجہ اور دل و دماغ کی پوری طاقت اس ایک نقطے پر مرکوز ہے) ان مشقوں کا حقیقی فائدہ صبح اس وقت ہوتا ہے جب آپ پر ڈوب جانے کی حالت طاری ہو کر عملی شعور کی رفتار معطل ہو جائے جب تک کسی مشق میں استغراق کی حالت پیدا نہیں ہوجاتی، اس مشق کا کرنا یا نہ کرنا برابر ہے البتہ یہ درست ہے کہ استغراق کی حقیقی کیفیت ایک دو روز میں پیدا نہیں ہو سکتی جب آپ نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی کوئی مشق شروع کرتے ہیں وابتدائی چالیس روز صرف تربیت حاصل کرنے میں گزر جاتے ہیں، یہ زمانہ سیکھنے کا زمانہ ہے۔ چالیس روز میں آپ کا جسم اور ذہن اس مشق سے مانوس ہوگا چالیس روز کے بعد مشق کی عادت پختہ ہونی شروع ہوگی اور کہیں تین مہینے میں آپ پر مشق کے اثرات ظاہر ہوں گے پھر کہیں چھ مہینے

بعدِ روشنی کی گہرائیاں محسوس ہوں گئی۔ الغرض یہ ایک مسلسل عمل جسے جسمانی ورزش (فزیکل کلچر) کی طرح ذہنی اور دماغی ورزشیں (سیلف ٹریننگ) بھی تکمیل کے لئے وقت چاہتی ہیں۔۔۔ پہلوؤں کے سچے برسوں تک دلنگل کی خاک اڑاتے اڑتی چاٹتے ہیں تب کہیں جا کر تیرپا کتنا کا کر تھکنا ملتا ہے۔ ذہنی ورزش جسمانی کرتوں سے کہیں زیادہ دیر طلب، دقت طلب اور شعل طلب ہے جسے کو توڑنا مڑنا آسان ہے۔ ذہن پر قابو پانا، خیال کو مسخر کرنا۔ تصور کو حسبِ مرضی استعمال کرنا۔ یہ ورزشیں یہ پہلوئیاں اور یہ داؤچ اتنے جان لیوا ہیں کہ S.C.T کا طالب علم ہی ان کی دشواریوں کو سمجھ سکتا ہے۔

میں، نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت۔ یعنی اپنی جگہری ہوئی شخصیت کو نئے سرے سے منظم کرنا، اور اس سیریز کو تعمیر کرنے کی مشقیں اپنے نگرانی میں کرتا ہوں۔ S.C.T کے طلباء اور طالبات سے خط و کتابت کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے، وہ اپنے مشاہدات، تجربات اور تاثرات سے ہم برابر مطلع کرتے رہتے ہیں اور میں ان کی ذہنی نشوونما کے پیشِ نظر ضروری ہدایتیں، دیتا رہتا ہوں۔ عام طور سے اس نصاب کی ابتدا البصیر سے ہوتی ہے البصیر کے بارے میں کچھ نئی شہادتیں سامنے آتی ہیں۔

سرسید کبھی حرا نہ تھکتے ہیں کہ

میں البصیر کی مشق بستر پر لیٹ کر کرتا اور یہ ترغیب دہرا تا رہتا ہوں کہ میرے جسم میں کبھی نور ہے جان میں بھی نور ہے۔ آتی ترغیب کو دہراتے ہوئے کئی بار ایسا ہوا کہ بہت تیز روشنی آنکھوں کے سامنے چمکی اور غائب ہو گئی۔ لیکن ۲ روزہ کی کو عجیب واقعہ پیش آیا، میں رات میں البصیر کرتے ہوئے ہی ترغیب دہرا رہا تھا کہ میرے چہرے کے سامنے ایک نوافی نقطہ پیدا ہوا اور اس نقطہ سے گہرے گہرے رنگ کی تیز روشنی نکل کر سینے میں اتر گئی، جس سے چہن کا احسا ہوا (جیسے روشنی چمک رہی ہے) اور یہ برتا کہ چہن کا احساس ہوتا رہا۔ سید کبھی حرا کے تجربے سے یہ حقیقت بھی روشنی میں آتی کہ بعض اوقات روشنی سینے میں چمک جاتی ہے۔

غفران علی چٹاگانگ (خط مورفہ ۲۵ جون ۱۹۶۵ء میں) لکھتے ہیں کہ
 ۱۳ جنوری (۱۹۶۶ء) سے البیہر (اور خود نویسی کی) مشق کر رہا ہوں، اس سے
 بے حد ذہنی اور جذباتی فائدے حاصل ہو رہے ہیں، اپنی بے شمار کمزوریوں پر غالب کیا ہوں۔ نہ
 بچپن سے کوئی معقول ذہنی تربیت پاسکا تھا نہ زندگی کی حقیقت کو سمجھ سکا تھا، میری سنی سنائی
 باتوں پر یقین کر لیتا اور اسی پر عمل پیرا ہوجاتا، ان مشقوں سے حقیقت پسندانہ نقطہ نظر پیدا ہو گیا
 ہے اور اب میں غیر معقول باتوں سے انکار کر سکتا ہوں۔ پہلے بے حد شکی تھا، ہر شخص سے ان لاشیہ
 رہتا تھا کہ وضو کا دیر سے کا، منگرا ب وہم اور شک و شبہ پر بہت حد تک غالب چکا ہوں۔
 میں غفران علی صاحب کی ذہنی کیفیت سے بخوبی واقف ہوں، واقعی وہ طرح طرح کے دہموں،
 وسوسوں، بدگمانیوں اور غلط فہمیوں میں مبتلا رہتے تھے اور سچ پرچ کے نفسیاتی مریض تھے۔
 جب میں نے ان کے لئے البیہر اور خود نویسی (تیسرے مشق نویز) تجویز کی تو ابتدا میں انہیں
 بڑی الجھنیں پیش آئیں کبھی بھی لاشعور کی فروخت اس قدر شدید ہوجاتی کہ مشقیں ترک کر
 پرمجبور ہوجاتے۔ میری طرف سے ہمت افزائی کا سلسلہ جاری رہا۔ آخر غفران علی کا ارادہ
 بروئے کار آیا اور وہ مشقوں پر مستعد ہو گئے۔ آپ کو معلوم ہے کہ بعض اوقات ان مشقوں کے
 نتیجے میں اپنے وجود کا احساس بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

سعادت سلطانہ (خط مورفہ ۱۵ جون ۱۹۶۷ء) کا بیان ہے کہ:
 یادداشت کی کمزوری پر غالب آنے کے لئے میں نے مشقیں شروع کی تھیں۔ قریباً
 دو ہفتہ پہلے تک سونے سے قبل یہ ترغیب دہراتی رہی کہ
 ”میرا حافظہ پہلے سے بہتر ہو رہا ہے“

مشق شروع کرنے کے بعد ایک سوس ہو کہ رہا سہا حافظہ بھی جواب دینے والا ہے
 آخر کتا کر آپ کی اجازت کے بغیر مشقیں ختم کر دیں۔ دو ہفتے بعد اس ترغیب کے اثرات
 ظاہر ہونے شروع ہوئے اور آپ کی رہنمائی کے باعث مجھے نوبت بنا کر حفظ کرنے کی انتہائی

خراب عادت سے نجات مل گئی اور پرنس کو مرتب کرنے اور نصائی کتاب میں دیتے ہوئے حوالوں سے بالکل الگ نئے خطوط پر سوچنے کی صلاحیت اُجاگر ہونے لگی، اس کے لئے میں آپ کی شکر گزار ہوں، آپ کی حوصلہ افزائی پر میں نے لکھنے کی بھی مشق شروع کر دی ہے لیکن بعض اوقات میری عبارت میں تلخی پیدا ہو جاتی ہے، شدید طنز یہ تلخی (بقول غالب)

تلخی سہی کلام میں لیکن نہ اس قدر!

کی جس سے بات اس نے شکایت ضرور کی

مشق کرتے ہوئے وہیں گرد و پیش سے غافل ہو کر روشنیوں کے تصور میں محو ہونا ہے۔ گاہے گاہے چند ثانیے کے لئے اپنے وجود کا احساس بھی ختم ہو جاتا ہے۔ چاروں طرف تیز روشنی نظر آتی ہے اور اس کی کچھ شعاعیں پیشانی میں دھل ہو کر اسے جگمگا دیتی ہیں، یہ شعاعیں گرم نہیں ٹھنڈی ہیں اور جب قلب میں گردش کرتی ہیں تو سر و دماغ فرحت بخش محسوس ہوتی ہیں۔ نصابِ تعمیر و تنظیم شخصیت کی مشقیں کرنے والوں کا روشنیوں، بجلیوں اور تجلیوں سے توسل قائم پڑتا ہی ہے۔ دیکھنے کی بات یہ ہے کہ ان مشقوں سے آدمی کی ذہنی کیفیت بھی بدل جاتی ہے۔ سعادت سلطانہ (جنہیں میں س.س سے مخاطب کیا کرتا ہوں) جذباتی کشمکش کے سبب حافظے کی خرابی میں مبتلا تھیں۔ اول تو نصائی کتابیں پڑھنے کو جی ہی نہ چاہتا تھا اگر کچھ پڑھتی تھیں تو ذہن نشین نہ ہوتا تھا، انہوں نے میری ہدایت پر ان مشقوں کے ساتھ یہ ترغیب دہرائی شروع کی کہ "میرا حافظہ بہتر ہو رہا ہے" یہ حقیقت بیان کی جا چکی ہے کہ کبسا اوقات بلکہ اکثر وبیشتر ایسا ہوتا ہے کہ سانس اتر کاڑ تو جیسا مراقبہ کی مشق جس ذہنی شکایت اور نفسیاتی عارضے کو دور کرنے کے لئے کی جاتی ہے۔ عارضی طور پر اس شکایت میں اضافہ ہو جاتا ہے مثلاً س.س نے یہ مشقیں حافظے کی خرابی کو رفع کرنے کے لئے کی تھیں۔ چن روز ہی انہیں محسوس ہوا کہ حافظہ بہتر کی بجائے خرابی کی طرف مائل ہے۔ چنانچہ بقول اُن کے انہوں نے اُن کتاب میری اجازت کے بغیر مشقیں ترک کر دیں مگر مشقوں کے سبب حافظے کی بہتری کی ترغیب نفس میں

بیٹھ چکی تھی چنانچہ کچھ مدت بعد اس کے فوائد ظاہر ہو گئے ۳۰ c.c کے طلبہ اور طالبات سے میں یہی اصرار کیا کرتا ہوں کہ وہ کسی وقتی مایوسی کے سبب شوق ترک نہ کریں۔ جب بھی لاشعوری بغاوت کے اثرات نمایاں ہو جائیں یعنی ذہن شوق کرنے سے انکار کر دے اور کسی طرح طبیعت اس طرف مائل نہ ہو تو مجھے اپنی کیفیت سے مطلع کر دیں، کوئی مناسب تجویز پیش کر دی جائے گی۔

نسیم اختر (مکتوب ۱۶ جون ۱۹۶۸ء) کی کیفیت بھی سننے کے قابل ہے:

مشقیں جاری ہیں (یہ التحلی کی طالبہ تھیں) اب کی بار ناغہ بہت کم ہوئے، پہلے روشنی کے تصور مختلف ہوتے تھے۔ اب صرف ایک ہی ہے۔ سورج کی طرح سفید اور چمکیلا، ایک بار جب میں نے دورانِ شوق آنکھیں کھولیں تو ڈیڑھ دو گز کے فاصلے پر ایک چھوٹے پتے کے دریا سبز رنگ کی روشنی نظر آتی جس کے درمیان ایک پانی کے برابر سرخ روشنی کا نقطہ بھی تھا میں کافی دیر تک دیکھتی رہی اور وہ سبز سرخ رنگ کی روشنی مجھے نظر آتی رہی۔ ہاں آنکھیں بند کر کے تلقین نور دہراتے وقت پورا وجود روشن نظر آتا ہے۔ البصیر کی طرح التجائی (ناک کی جڑ پر بغیر پلک جھپکائے نظر میں کوڑ کر دینا) سے بھی طالب علم کو عجیب و غریب سکون قلب کا احساس ہوتا ہے۔ رحمت اللہ علیہ (ڈیرہ اسماعیل خاں) کو التجائی کے سبب گہرے سکون قلب کا احساس ہوتا ہے۔ لکھتے ہیں (خط مورخہ ۱۱ جون ۱۹۶۷ء) میں نے آپ کا مضمون ”مناطیسی شخصیت“ پڑھا تھا، اسے پڑھ کر التجائی کی مشق شروع کر دی اور تقریباً ڈھائی مہینے کرتا رہا۔ پھر لاشعوری مزاحمت کے سبب ترک کر دی جب تک یہ مشق کرتا رہا، خوب اطمینان کی نیند آتی..... بے انتہا سکون قلب کا احساس ہوا تھا، دل بھی میسر تھی، اپنے اندر عجیب و غریب تبدیلیاں پا رہا ہوں۔ محض شریف، خود نویسی کے ساتھ، تنفس نور کے علاوہ البصیر کی مشق بھی کرتے ہیں۔ ان کے اعترافات سنیں۔

سورج میں عکس

لبر کے تصور کے ساتھ سائنس کھینچتا، مینے میں روکتا اور خارج کرتا ہوں کو نیے رنگ
کچھ بصورت سائنس نے نظر آتا ہے اور ایسا لگتا ہے کہ میں اس میں تحلیل و جدواؤں کا کچھ بھی نہ
شعاع آتا تصور ہو جاتا ہے کہ گھیر رہا ہوں۔ البصیر کی مشق پابندی سے کرتا ہوں بیچ کر نہیں تو لیٹ
کر رہی ہوں۔ کیفیت خوب خوب طاری ہوتی ہے۔ یہ تصور ہوتا ہے کہ ناک کی کونین (نوک)
سے روشنی نکل رہی ہے۔ رنگ بدلنے رہیں تو بدلتے ہیں، میں اس کی پروا نہیں کرتا کسی خاص
رنگ پر زور نہیں دیتا۔ سورج کا تصور بڑا واضح ہوتا ہے اور لطف یہ ہے کہ اس میں مجھے اپنا عکس نظر
آتا ہے جس سے طبیعت گھبرا جاتی ہے اور استغراق میں گڑبڑ واقع ہو جاتی ہے۔ البصیر میں بھی وہی
عالم ہے۔ اپنے کو تحلیل ہو رہے محسوس کرتا ہوں۔ شعاع کا تصور بہت واضح اور روشن ہوتا ہے
بغیب بات یہ ہے کہ شملہ ہوا سورج اس میں اپنی تصویر نظر آتی ہے۔ ایک اور غیر شاہد شملہ ٹائیس
سالہ نوجوان کا بیان ہے کہ:

میں دو دنوں ابروں کے درمیان ناک کی جڑ ہیں باطنی نظریں جمانے کی کوشش کیا کرتا تھا
کوئی وقت مقرر نہ تھا۔ جب بھی فرصت ملتی یہ مشق ضرور کرتا۔ رفتہ رفتہ مجھے اپنی پیشانی پر ایک شیشہ
نظر آیا جس میں خود میری صورت بھڑک رہی تھی۔ جب دور کی چیز کو دیکھتا تو وہ قریب آ جاتی۔

(مکتوب ۸ جون ۱۹۶۸ء)

ایک اور صاحب: صاحب حسین (شاہی بازار حیدر آباد سندھ) کے انگلیں میں ان مشقوں
سے ٹیلی پتھی کی صلاحیت بے انتہائی تھی۔ ٹیلی پتھی کہتے ہیں اپنے خیال کی لہر اس ارادے کی قوت سے دوسرے
کے دماغ میں منتقل کر دینا۔ صاحب حسین ۱۶ جون ۱۹۶۸ء کے خط میں لکھتے ہیں کہ ایک مختصر مجھے
حد درجہ چاہتی ہیں۔ ایک دفعہ کہنے لگیں کہ صابر! کوئی ایسا طریقہ بتلاؤ کہ جب میں تمہیں بلانا چاہوں
تم وہاں سے چلے آؤ میں نے کہا۔ یہ تو بہت معمولی بات ہے۔ جب تمہیں بلانا مقصود ہو تو نہانی میں

میں جا کر بکھرے ہوئے خیالات کو یکجا کر کے اور عالم تصور میں مجھے سامنے لاکر یہ حکم دینا کہ صابر آج ہمیں ضرور آنا ہے۔ میں چلا آؤں گا۔ انہوں نے مذاق سمجھا، میں نے کہا سبیل شرط ہے کہ رکھ دیکھتے۔ مختصر یہ کہ انہوں نے میرے کہنے پر عمل شروع کر دیا یقین کیجئے کہ میرا دماغ ان کا پیغام وصول کر لیتا اور میں چلا جاتا۔ صابریں قدرتی محول دھن لوگوں کے اندر اہم قسم کی خارق العادات صلاحیتیں کاؤڑا ہوتی ہیں) واقع ہوئے ہیں۔ اُن کا بیان سینٹے۔ رات کو گیارہ بجے کے قریب حب میں سوئے کیلئے بستر پر دراز ہوا ہوں اور نیم غنودگی کی حالت طاری ہوتی ہے تو ریڑھ کی ہڈی کے مقام پر عجیب سی کیفیت نمودار ہوتی ہے۔ جو سمجھ میں نہیں آ رہا کہ اس کیفیت کو کس طرح بیان کروں۔ یوں سمجھئے کہ ریڑھ کی ہڈی سے سرور و کیف کی نشانی سی لہر اُٹھتی ہے اور دل و دماغ پر پھیل جاتی ہے۔ اس لہر کے اٹھنے ہی میں جھاگ اُٹھتا ہوں، ہاتھ کھل جاتی ہے۔ کروٹ بدل کر پھر سوں۔ یہ کی کوشش کرتا ہوں تو پھر وہی حالت غالب آجاتی ہے۔ ہمیں میں چاہا۔ پانچ بار یوں۔ دن حال پیش آتی ہے۔ آپ پٹھہ چکے ہیں کہ جسم انسانی میں ریڑھ کی ہڈی روح حیات یا قوت حیات کا خزانہ اور مرکز ہے۔ یہ روح حیات جسے یوگی اپنی زبان میں "کندراچی شکتی" کہتے ہیں اور جو ایک سانپ کی طرح کندلی منہ سے ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصے میں بیٹھی ہے (SERPENT FIRE).... مارا کشیں بھی کہلاتی ہے اور اسی قوت کی بیداری تمام خارق العادات مظاہر کی جڑ ہے۔

مارا کشیں

دیو بالا ہویا مذہب، دونوں میں سانپ بڑی پراسرار اہمیت کا مالک ہے، یہ سانپ ہی تھا جو بائبل میں چمکے چمکے دُش ہو اور اس نے حضرت نوح کو شجر ممنوعہ کھانے کی ترغیب دی۔ حق کے اصرار سے حضرت آدم نے بھی روایت کے مطابق دائہ گندم کھایا اور دونوں برکتی کی حالت میں بائبل خلد سے نکال دیئے گئے۔

نکلنا فطر سے آدم کا سننے آئے تھے لیکن
بہت بے آبرو ہو کر ترے کوچے سے ہم نکلے

فرانڈ کے نظریہ تجریر خواہش کے مطابق سانپ بنس کی علامت ہے اور چونکہ سانپ نے
نسل انسانی کے ابوالآبار (آدم و حوا) کے ساتھ دشمنی کی تھی اس لئے سانپ دشمن کا بھی استعارہ
ہے۔ علوم مخفی (OCCULT SCIENCES) اور جادو کی دنیا میں بھی سانپ بچن
اُجائے لہر آتا نظر آتا ہے بعض مذہب میں سانپ کو دیوتا تسلیم کیا گیا ہے۔ ہندوستان کے بعض
حقوں میں ناگ دیوتا کی باضابطہ پرستش کی جاتی ہے۔ آسام و سنی پور کی سرحدوں پر ناگ قبیلہ اپنے
کو باقاعدہ سانپ سے منسوب کرتا ہے، ناگ قبیلے کی جدوجہد سے اگر ”ناگالینڈ“ وجود میں
آگیا تو یہ کرہ ارض کی پہلی ریاست ہوگی جس کا سلسلہ نسب ناگ تک پہنچتا ہے، سانپ کی اس
دیومالائی، مذہبی اور روحانی اہمیت کا سبب ظاہر ہے انسان کی ریڑھ کی ہڈی کے نیچے تھکے میں
روح جبلت کا مرکز واقع ہے چشم بطن سے دیکھا جائے تو انسا لگتا ہے جیسے کوئی سانپ کٹڈ مار
بیٹھا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی انسانی وجود میں بنیادی ڈھانچے کی حیثیت رکھتی ہے۔ اور یہ قوت ہے
جو جسمانی توانائی کا روپ دھار کر حیات انسانی کو ایک سلسلے سے دوسری نسل تک منتقل کرتی ہے جسمانی
قوت کا انحصار کمر اور پشت پر ہے یہی وجہ ہے کہ نسل کو پشت کہا جاتا ہے مثلاً پشت پاشت یعنی
نسل در نسل! بیٹے کے مرنے سے کہا جاتا ہے کہ کمر ٹوٹ گئی جس طرح بجائی کی موت سے بازو کٹ
جانے کا احساس ہوتا ہے۔ فرزند جوان کی موت سے کمر ٹوٹنے کا صدور اس لئے ہوتا ہے کہ اولاد کی پرورش
کا تعلق بھی کمر ہی سے ہے مسلسل شہوت کا ریوں اور عیاشیوں کے سبب ضعیف کمر کا عارضہ لاحق
ہو جاتا ہے مستقر یہ کہ ریڑھ کی ہڈی روحی قوت کا خزانہ ہے اور اسی روحی قوت کا مظہر ملک سب سے
بڑا مظہر جسمانی توانائی بھی ہے، اگر جسمانی قوت کو بے دریغ خرچ کیا جائے یا مادہ منویہ کو بے زور ک
ضائع ہونے دیا جائے تو انسانی ذہن ترقی کر سکتا ہے اور نہ روحی ترقی ”روحیت“ (PSYCHICISM)
کے طالب علم کو سمجھنے کے ساتھ ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ عیاشی اور شہوت رانی سے پرہیز کرے پرہم چارہ پر

یا عورت سے دوری ان لوگوں کے لئے بنیادی شرط کی حیثیت رکھتی ہے۔ جو اپنے نفس کی اعلیٰ صلاحیتوں اور باقی استعدادوں کو ترقی دینا چاہتے ہیں۔ جنسی قوت کے استعمال کے دو طریقے ہیں۔ تولید یا تخلیق اگر جنسی توانائی تولید کی طرف متوجہ ہوتی ہے تو عورت مرد کا جسمانی ملاپ ظہور میں آتا ہے اور اگر تخلیق کا رخ کرتی ہے تو انسان فنون لطیفہ، فلسفہ اور سائنس کے میدانوں میں ایسے شاہکاروں کو جنم دیتا ہے کہ انہوں تک یا وہاں پہنچنے میں نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلبہ و طالبات کو بھی تیری ہی نصیحت ہوتی ہے کہ وہ ان مشقوں سے ذہنی اور روحی فائدے حاصل کرنا چاہتے ہیں تو انہیں حتی الامکان مسرود (برہم چاریہ یعنی جنسی عمل سے دور) رہنا چاہیے، اسی کے ساتھ سیان اور اشیار (مثلاً چائے، قہوہ کافی، انگھل، تمباکو اور گوشت وغیرہ) سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔ خون کو کمر کرنے اور بیان میں لانے والی چیزیں جنسی قوت کو تحریک دے کر اعصاب کا سکون بھین لیتی ہیں۔ نتیجہ ظاہر ہے ہماری توجہ روح سے سہٹ جسم کی طرف مرکوز ہونا چاہیے۔ اس طرح نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کا اصل مقصد قوت ہوجانا ہے۔ صاحبزین (حمید آباد) اپنی ریڑھ کی ہڈی سے کیف و سرور کی لہریں اٹھتی محسوس کرتے ہیں، اس کے معنی یہ ہیں کہ ان کی روحی توانائی خود بخود وسیلہ سوہی ہے۔ یہی سبب ہے کہ ٹیلی پتھی۔ اشراقیہ..... انتقال خیال کی صلاحیت صاحبزین میں موجود ہے، جس کا مظاہرہ ہوتا رہتا ہے۔

سائنس کی مشقیں ہوں یا ارتکاز توجہ۔ یہ دونوں طالب علم میں تنویمی قوت پیدا کرتی ہیں تنویمی قوت کا تعلق بھی ریڑھ کی ہڈی میں جاگزیں روح حیات سے ہی ہے۔ سلیم (خط مورخہ ۸ ستمبر ۱۹۷۷ء) نے تفصیلاً اپنے حالات لکھے ہیں، ملائے ہو۔

میں نے نقطہ بینی (التبصر) کی مشق غالباً ۱۹۷۱ء میں شروع کی تھی۔ نتیجہ یہ ہوا کہ میری آنکھوں میں بے پناہ برق الیسی قوت پیدا ہو گئی اور میں نے بطور تجربہ بعض بچوں اور لڑکوں کو ”ہیناٹا نرٹو“ (تنویمی نیند طاری کرنا) کرنے کی کوشش کی۔ یہ کوشش کامیاب ثابت ہوئی میں نے ایک تجربہ اور کیا۔ کسی لڑکے کو بٹھا کر یا لٹا کر کہتا کہ ”انکھیں بند کر لو“ وہ آنکھیں بند کر لیتا تو ہیناٹا نرٹو بغیر میں اس سے کہتا کہ میں اب تم کو فلاں جگہ، یا فلاں مزار پر یا فلاں شخص کے

کے پاس روحانی طور پر روانہ کرتا ہوں۔ پھر میں یہ کرتا کہ خال الذہن ہو کر خود مطلوبہ مقام تک پہنچوں یا مزار وغیرہ کا تصور کرتا اور خیال دلاتا کہ سامنے بیٹھا ہوا معمولی روحانی طور پر وہاں پہنچ چکا ہے۔ پھر میں دریافت کرتا کہ تم کیا کیا دیکھ رہے ہو۔ وہ بتاتا کہ لگتا کہ فلاں فلاں چیز جگہ یا شخص اس کے پیش نظر ہے وہ اس سے خیالی یا تصویری سیاحت کی مکمل تفصیلات بتلاتا چلا جاتا۔ واضح ہے کہ میں نے اس ذریعے سے ایسی جگہوں کی تفصیلات بھی وصول کیں جنہیں دیکھا تک نہ تھا۔ حتیٰ کہ ایک بار میک کے پرچوں کے سوالات بھی معلوم کر لیتے تھے۔

اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ میک معمولی پرگہ کی تیزی نیند نہ گزرتا۔ وہ جانتا ہی ہوتا تھا۔ البتہ غنودگی ضرور چھا جاتا کرتی تھی۔ پھر وہ اس تصویری سیاحت میں جو کچھ دیکھتے تھے، وہ سب انہیں یاد رہتا تھا۔ یہ سلسلہ کافی مدت چلتا رہا۔ پھر بعض مصروفیات کے سبب بند ہو گیا۔ کئی سال بعد بمبئی کے شروع میں ایک روز جب میں مشق کر کے آنکھیں بند کر کے لیٹا تو ایسا لگا کہ آنکھوں کے سامنے بجلی کو ٹنگی، اس کے فوالبدرچن تیز چمکنے لگے جس سے جسم لرز گیا (جیسے کرنٹ چھو گیا ہو) دو مہرے روز پھر وہی کرنٹ لگنے کی کیفیت محسوس ہوئی۔ فوراً ریڑھ کی ہڈی کے آخری سرے میں کوئی چیز سرسراتے ہوئے اوپر چڑھنے لگی، یہ پراسرار چیز اوپر چڑھتے چڑھتے دریاغ میں پہنچی۔ جہاں اس کے گلہلو کا احساس ہوا۔ یکایک کان میں تیز سیٹیاں بجنے لگیں۔ اس کے بعد یہ ہونے لگا کہ دن ہویا رات جب بھی شوق کرتا وہ پراسرار شے ریڑھ کی ہڈی کی پچھلے حصے سے اوپر کی طرف چڑھنے لگتی۔ آپ کیا دیکھتا کہ اس وقت میں نے اپنی کیفیت سے آپکو مطلع کیا تھا، جواب آپ نے لکھا تھا کہ:

یہ سب کنڈالنی شکتی کی بیداری کی علامت ہے۔ بہتر یہ ہے کہ آپ ارتکارِ توحید کی مشقیں ترک کر دیں اور صرف سانس کی مشق پابندی سے کریں۔ کنڈالنی شکتی کی بیداری اب ایک واضح حقیقت کی شکل اختیار کر چکی ہے۔ مستقبل بینی اور اشراق کے تجربے برابر ہو رہے ہیں۔ عجیب واقعہ پیش آیا۔ بہن بچوں سمیت آتی ہوئی تھی اور یہ لوگ برابر کے کمرے میں ٹھہرے ہوئے تھے۔

میرا کہہ ان کے متصل تھا، میں نے پکا کر ایک بچے کو ہدایت کی کہ وہ اس کمرے میں رہے اور انہیں
بندر کے غورے سننے کہ میں نے چپکے سے کیا کہا، جوں ہی ریڑھ کی ہڈی میں شک سا لگا (یعنی وہی
حالت پیدا ہوتی) دل ہی دل میں آٹھ کا لفظ ادا کیا اور یہ آواز بلند بچے سے دریافت کیا کہ
بتاؤ، میں نے کیا کہا؟ اوہم نے کیا سنا، اس نے کہا کہ میسر دماغ میں کسی نے آٹھ کا لفظ کہا ہے۔

چشم بد دور

ارتکارِ قلوبہ (دولوں نظر میں پلک بھپکا رہے بغیر کسی ایک نقطے پر لگا دینا اور توجہ کی تمام
ترقوت اس طرف مرکوز کر دینا) کی مشق سے آنکھوں میں کس بلا کی طاقت پیدا ہوتی ہے؟ اس
کا اندازہ احیسن - ٹاک خاندن مندری منسلع پشاور کے بیان (۵ مئی ۱۹۷۷ء) سے ہو گا۔
لکھتے ہیں کہ:

میں اپنے آبائی وطن (مندوری) میں سچے بچوں - بچھلے مضمون میں آپ نے نظر کی
قوت سے شکست آئینہ کا واقعہ لکھا ہے حیرت اس لئے نہیں ہوئی کہ ہمارے گاؤں میں ایک
شخص ہے۔ اس کو دریا کے کنارے کوئی خوبصورت پتھر پڑا ملا۔ اس عجیب شخص نے یہ کہہ کر کہ
خوبصورت پتھر ہے اس پر نظریں جمادیں (یعنی کیجئے کہ پتھر بیچ میں سے شق ہو گیا۔ یہ تو دن کا
واقعہ ہے اب رات کا حادثہ سینے۔ لالٹین کی خوبصورت چھنی دیکھ کر انہوں نے چھنی کی تعریف
کی۔ حالانکہ لالٹین کافی فاصلے پر تھی۔ طاق جتنے چنی میں بال پڑ گیا۔ اس واقعے سے اندازہ
ہو سکتا ہے کہ نظر میں کتنی طاقت ہے۔ نظر کی طاقت بھی ہوتی ہے۔ مثلاً یہ بھی مثبت ہے کہ
کسی کی حسین نظریں آپ کو اس طرح اپنی طرف کھینچ لیں جس طرح مقناطیس لوہے کو جذب
کرتا ہے۔ اس وضع کی سوزناک آنکھوں کی تعریف میں شعراء نے مضامین کے وہ جادو جگائے
ہیں کہ پڑھیے اور سر دھینے۔

سارے سستی شرباب کی سی ہے

تیرا ان نیم باز آنکھوں میں

آنکھ اور اس کے تعلقات کی تعریف طرح طرح سے کی گئی ہے چشمِ نیم باز، چشمِ ترس چشمِ بیمار، چشمِ سرنگس، چشمِ شرمگس، چشمِ مخمور، دیدۂ حیرت سنا، نگاہِ ناز، نگاہِ مست، نگاہِ ساحرانہ، تیرِ نظر۔

ترجہی نظروں سے نہ دیکھو عاشقِ دلگیر کو

کیسے تیر انداز ہو، سیدھا تو کر لو تیر کو

الغرض حسین آنکھ دیکھنے والوں کے لئے ہمیشہ کیف و سستی اور وجد و حال کا محرک ثابت ہوتی ہے۔ یہ بے نظر کا مثبت پہلو منفی پہلو یہ ہے کہ بیک نظر دوسروں کو نقصان پہنچا دینا، نظر لگ جانا فقط محاورہ ہی نہیں نفسیاتی حقیقت بھی ہے۔ نظر جذبات کی ترسیل کا موثر ترین ذریعہ ہے۔ نگاہِ محبت اور نگاہِ حقارت کا فرق پلک بھیکتے میں معلوم ہو جاتا ہے۔ نگاہ پھیر لینا نظرس لٹانا، نظرس چلانا، نظروں سے گھٹا ل کرنا، نظروں کی پینچ لینا بیک نظر سب کچھ کہنا۔ نظر سے پیام دینا، نظروں سے پیر کرنا، یہ فقط خیال آرائیاں اور شاعرانہ مضمون آفرینیاں ہی نہیں ہیں ایسی حقیقتیں ہیں جن کا تجربہ عملی زندگی میں قدم قدم پر ہو سکتا ہے۔ اور ہوتا رہتا ہے اس سلسلے کا ایک پہلو نظربد ہے۔ انسان کے نفس میں بدی، شہارت، غداوت، حسد، کینہ لالچ اور انتقام وغیرہ کے منفی جذبات دبے ہوئے ہوتے ہیں وہ ابھر کر نظر کو تلوار کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ نظر کی کارٹ تلوار کی کارٹ سے زیادہ تیز ہوتی ہے۔ نظربد گولی کی طرح سینے سے پار ہو جاتی ہے اور اس کا نشانہ آنا فنا، بے عمل ہو کر پڑنے لگتا ہے چشمِ بد دوری دعا انگشتا نہیں دی جاتی۔ یہ امر واقعہ کی حیثیت رکھتی ہے۔ خدا کرے کسی کو کسی کی نظربد کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ اگر آپ کے کھانے کو نظربد لگ جائے گی تو وہ آپ کے معدے میں سڑ جائے گا۔ کپڑوں کو لگ جائے گی تو پیارہ پارہ ہو جائیں گے صحت کو لگ جائے گی تو بیماری سے سابقہ پڑے گا۔ الغرض نظربد ایک ایسی بلا ہے جس کا توڑ آسان نہیں ہے۔ چونکہ بہت حساس ہوتے ہیں، لہذا نظر کا منفی جذبہ اُن پر فوراً نظر انداز ہونا ہے۔ بعض روناے لگتے ہیں، بعض بیمار پڑ جاتے ہیں، اور بعض کی ہلاکت

تک واقع ہو جاتی ہے۔ نظر لگنا ایسی حقیقت نہی نفسیاتی صداقت ضرور ہے اور اس کا توطہ ان ہی ٹونگوں سے کرنا چاہیے جو صدیوں سے ہمارے یہاں مروج ہیں۔ کیونکہ وہ ٹونگے نفسیاتی اثر رکھتے ہیں۔ ایک صاحب خوف کے مریض تھے، اُن کی حالت خود اُن کے اپنے الفاظ میں یہ تھی کہ جب کسی ایسی تکلیف پہنچ جاتا ہوں جہاں ڈاکٹر دستیاب نہیں ہو سکتا تو سخت گھبرا جاتا ہوں طرح طرح کے ہول آنے لگتے ہیں، دل بری طرح دھڑکنے لگ جاتا ہے اور میں کسی طرح اختلاجِ قلب پر قابو نہیں پاسکتا۔ لیکن جب کوئی اطمینان دلا دیتا ہے کہ یہاں ڈاکٹر مل جائے گا تو یہ خوف دور ہو جاتا ہے۔ آپ نے اس مریض یا ذہنی کمزوری کا علاج مشقِ نفس اور التعمیر (نقطہ بینی) تجویز کیا تھا۔ اب میری حالت پہلے سے کافی بہتر ہے۔ قوتِ ارادی مضبوط ہو گئی ہے۔ خوف میں نمایاں کمی آگئی ہے۔ اگرچہ سو فیصدی کامیاب نہیں ہو سکا۔ پھر بھی مشقوں سے ذہن پر جو اثرات مرتب ہوئے ہیں اُن سے کافی مطمئن ہوں۔ مجھے اپنے اندر عجیب و غریب قوت کا احساس ہوتا ہے، ایک اور دوست سائنس کی مشق کے ساتھ چاند کا تصور کرتے تھے۔ ستمبر ۱۹۹۴ء میں اُن کی کیفیت یہ تھی کہ جب بھی سائنس گھنچ کر تصور کرتے کہ چاند کی روشنی قلب میں سمٹ آئی ہے تو مختلف شکلیں اور حیرت ناک مناظر دیدہ باطن کے سامنے سے گزرنے لگتے۔ بعض وقت یہ شسوں ہونٹا کر پردے یا بادل کے پیچھے سے روشنی چھین کر نکال رہی ہے۔ چاندنی کا دھندلا سا تصور جب دل میں در آتا تو بھلملاتے بادل کی طرح روشنی کا پردہ اندر کی آنکھوں کے سامنے تن جاتا... اور اس بولنی پر دے پر طرح طرح کی شکلیں اور منظر اُبھرتے۔

ہماری تمام ذہنی الجھنوں کا سبب ایک ہی ہے یہ کہ ارادے کی قوت مضعی ہو جاتی ہے۔ اور کوئی ایک مضعی اور تخریبی جذبہ دل و دماغ پر حاوی ہو جاتا ہے۔ مریض لاکھ کوشش کرتا ہے کہ ارادے کی قوت کو بروئے کار لاکر حقیقت پسندانہ نقطہ نظر اختیار کرے مگر لاشعور کی ایک دکھائی دینے والی زنجیر اسے اپنے مقام سے ہلنے نہیں دیتی۔ نفسیاتی طریقِ علاج یہ ہے کہ مریض کے ذہن کی چھان بین کی جاتی ہے۔ تاکلاس جذباتی کاٹے کو نکالا جاسکے جو شخصیت کو زخمی

اور مجروح کر دیا ہے اور آدمی ذہنی طور پر سنبھلنے نہیں پاتا۔ اس طریق علاج کو تحلیل نفسی (PSYCHO ANALYSIS) کہتے ہیں۔ مشہور نفسیات دان سگمنڈ فروئڈ اس کے شاگردوں نے تحلیل نفسی کے ذریعے ذہنی مریضوں کے طرز علاج پر اس قدر زور دیا ہے کہ یہ بانسابطہ نفسیات کا ایک مکتبہ (اسکول) قرار پایا گیا ہے۔ بے شک نفسیاتی مریضوں کی یادوں، یادداشتوں اور ذہن کی اندرونی باتوں کے ٹٹولنے سے بہت سا گندہ جذباتی مواد برآمد ہوتا ہے اور اس طرح وقتی طور پر مریض کو آفاقیہ بھی محسوس ہوتا ہے۔ جذباتی دباؤ میں کمی بھی آتی ہے۔ تاہم یہ علاج اتنا دیر طلب اور مہنگا ہے کہ عام ذہنی مریض خصوصاً پاکستان میں نہ تحلیل نفسی کے مصارف برداشت کر سکتے ہیں اور نہ معالج کے ساتھ اتنا وقت گزار سکتے ہیں کہ وہ انکی شخصیت کو آدھیر کر اور اس کے تمام ٹانگے توڑ کر نفس کے لباسِ کنبہ کو از سر نو بنی سکتے ہیں۔ اپنے مریضوں کو فضا بے تعمیر و نظم و شخصیت کی بعض مشقوں پر عمل کی ہدایت کے ساتھ یہ بھی مشورہ دیا کرتا ہوں کہ وہ ذاتی تحلیل نفسی کی ذمہ داری خود قبول کریں۔ ذاتی تحلیل نفسی ایک مستقل موضوع ہے جس پر آئندہ روشنی ڈالی جائے گی۔

معین الدین قریشی۔ ناظم آباد کراچی نے التحلی کی مشق سے عیسویں کیا کہ قوتِ ارادی ابھرتی ہے۔ دیکھتے ہیں کہ التحلی کی مشق کو چار چہینے ہو چکے ہیں۔ ان زمانے میں یہ تبدیلی محسوس کر رہا ہوں کہ ارادے کی قوت پہلے کے مقابل میں اور واضح ہو گئی ہے۔ مستقل مزاجی اور خود اعتمادی کا احساس بھی ہوتا ہے۔ بطور مثال عرض کر رہا ہوں کہ میں چودہ سال سے سگریٹ کا عادی تھا۔ چودہ سال میں کئی مرتبہ سگریٹ چھوڑنے کی کوشش کی، کامیاب نہ ہو سکا۔ لیکن ان مشقوں کی بدولت ارادہ اتنا اٹل ہو گیا ہے کہ آرام سے سگریٹ چھوڑ دیا۔ یہی نہیں بلکہ حساسیت میں بھی فامی کمی ہوئی ہے۔ پہلے جب طرح موٹی سی مہولی باتوں پر طبیعت مکتدہ رہ جاتی اور خواہ مخواہ کی کوفت ہوا کرتی تھی، اب وہ بات نہیں ہی کسی واقعہ پر زیادہ عکاس نہیں ہوتا۔ زیادہ کوفت کھاتا ہوں۔ دو دفعہ سچے جواب بھی دیکھتے

یعنی بحالت خواب جو واقعہ دیکھا وہ نینداری میں ہی طرح پریش آیا۔ (مکتوب ۳، اگست ۱۹۶۷ء)

سید احمد رضا (۲۵ اپریل ۱۹۶۸ء) کا بیان ہے کہ میں نے آئینہ سامنے رکھ کر اس کے ایک نقطے پر نظر جمادیں اور یہ تصور پیشہ کرنا شروع کیا کہ میری آنکھوں سے لہریں نکل کر اس نقطے (پوائنٹ) سے ٹکرا رہی ہیں یہ توڑی دیر تک پلک بچپکائے بغیر دیکھنے کے سبب آنکھیں میں جلن شروع ہو گئی اور پانی بہنے لگا، گھڑی بھی توپتہ چلا اچھ منٹ تک پلک بچپکائے بغیر اس نقطے کو نکلتا رہا تھا۔ خیر روزنا مشق جاری تھی۔ بابا خیالات اِدھر اُدھر کھٹکتے تھے اور میں انہیں کھینچ کھینچ کر ہر ایک نقطے کی طرف لے آتا تھا چوتھے روز ہی احساس ہو گیا کہ لب توجہ اِدھر اُدھر کم ہوتی ہے۔ اب میں نے یہ کیا کہ اپنی نیزہ نصف پانچ کا ایک دائرہ بنالیا اور اسے مرکز قیام قرار دیا اور کوشش کی کہ خیال کی پوری قوت اس نصف، اپنی دائرے پر مرکوز کر دوں۔ اگر کار کو بہ کو دو نین منٹ گزرے ہوں گے کہ دائرے کے پیچھے سے روشنی پھیلتی محسوس ہونے لگی جو بار بار دائرے کے نیچے سے نکلتی ہوئی نظر آتی اور ایسا لگتا کہ دائرہ اُبھر رہا ہے اور براؤن رنگ کا ہوتا جا رہا ہے پیچھے سے نکلنے والی روشنی کافی چمک دیتی تھی۔ اچانک دائرہ سامنے سے ہٹ کر کوٹھڑے فاصلے پر قائم ہو گیا اور روشنی کا دائرہ اس کی نیچے حکم گانے لگا۔ پھر دوبارہ دائرہ اپنی جگہ آ گیا اور دوبارہ روشنی اس کے کناروں سے پھیلنے لگی۔ پھر میں نے اور تماشا دیکھا، کیا کھینچا ہوں کہ دائرے کی طرف سنہری روشنی اس طرح پھیلی ہوئی ہے جیسے چاند کے گرد چاندنی راتوں میں ہالہ ایک ایک منظر بدللا اور دیکھا کہ سنہری روشنی آہستگی سے سمٹ کر دائرے میں داخل ہوئی اور پھر ایک نورانی چکر بند ہو گیا۔ یعنی دائرے کے چاروں طرف روشنی پیدا ہوئی اور دائرے میں جذب ہو جاتی۔ میں اس نظارے میں اس طرح کھو گیا کہ اپنے کونے کونے بھول گیا۔ گھڑی پر نظر ڈالی تو اس نظر بازی اور نظارہ بازی میں سترہ منٹ گزرے تھے۔

مقناطیسی جسم

خالہ رفعت نے ان مشقوں سے محسوس کیا کہ وہ مقناطیسی جسم کی مالک ہو گئی ہیں،

اپنی یادداشت کے نمبر ۱۹۷۱ء میں لکھتی ہیں کہ مشغول کے درمیان یوں تو عجیب و غریب مناظر سے
 سابقہ پڑتا ہے۔ مگر دو تین سہنٹے سے ایک نئی چیز ظاہر ہوتی ہے وہ یہ کہ کپڑے خود بہ خود جسم سے چپک
 جاتے ہیں۔ کپڑے ہی نہیں بلکہ سوتی اور لوہے کی پٹی بھی اس طرح بدن سے چپک جاتی ہے جیسے تفلن
 سے اسکی تاریک جگہ جاتی ہوں تو بہ طرف سفید سفید لکھی روشنی پھیل جاتی ہے۔ یہ روشنی صرف
 چند لمحوں کے لئے نظر آتی ہے پھر غائب ہو جاتی ہے۔ اسی طرح انگلیوں سے سفید سفید روشنی نکلتی نظر
 آتی ہے ہاتھ کسی وقت بے حد چمک دار اور روشن نظر آتے ہیں۔ معمولی سی چمک تو ہر وقت رہتی ہے۔
 وظیفہ پڑھتے ہوئے کسی کی موجودگی کا احساس ہوتا ہے۔ ایک مرتبہ وظیفہ خوانی کے دوران میں ایسا
 لگا کہ نئی ناویدہ ہستیاں بیک وقت کمرے میں داخل ہو گئی ہیں۔ میں نے یہ جاننے کے لئے کہ وہ کون ہیں
 آنکھیں بند کر کے انہیں دیکھنا چاہا۔ تبھی ایک طرف رکھ دی۔ آنکھیں کھولیں تو محسوس کیا کہ نامعلوم
 ہاتھ تبھی پڑھتے ہیں۔ صرف ہیں۔ ہاں! وظیفے میں جو الفاظ میں ادا کرتی ہوں۔ ان کی مدد سے
 صدائے بارگشت سنائی دیتی ہے (شاید یہ آواز دل سے آتی ہے) نماز پڑھتے میں کئی بار پلے ہی رکعت
 میں جسم کا وزن غائب ہو گیا جیسے جامنا ہوا میں معلق ہو گئی ہے۔ چند ہی سکند میں اپنے کو حضرت
 عبداللہ شاہ غازی رحمۃ اللہ علیہ کے مزار مبارک سے کچھ فاصلے پر مصروف نماز پایا اور یہ بھی دیکھا کہ
 وہاں اور لوگ بھی نماز پڑھ رہے ہیں۔ صرف حضرت عبداللہ شاہ غازی کا مزار ہی نہیں۔ دوسرے
 نامعلوم مزاروں کے آس پاس بھی اپنے کو نماز پڑھتے ہوئے محسوس کیا ہے۔ ایسا لگتا ہے جیسے
 کوئی خواب دیکھ رہی ہوں۔ کیونکہ ظاہر ہے یہ حقیقت تو ہو نہیں سکتی خواب ہی ہو سکتا ہے۔
 خالدہ رفعت کا یہ بیان صحیح ہے۔ استغراق یعنی ڈوب جانے کے عالم میں جو کچھ دیکھا یا سنا جاتا ہے۔
 وہ عالم خواب کے نظاروں سے بڑی قریبی مشابہت رکھتا ہے۔ ان کیفیتوں کو پوری طرح سمجھنا
 تو فی الحال ممکن نہیں کیونکہ نفس انسانی کی تمام سرحدوں اور سمیتوں کا علم اب تک ہماری رسائی
 سے باہر ہے۔ البتہ ان مشاہدات، تجربات اور محسوسات سے اتنا اندازہ ضرور ہو سکتا ہے کہ ہم
 کیسے کیسے عجائبات اپنے اندر چھپائے بیٹھے ہیں۔

عجائبات جہاں کے بارے میں گفتگو تھی تو دل سے فوراً
صدایہ آئی کہ اس جہاں سے عجیب تر وہ جہاں نہیں

رابعہ غوری (۱۰ ارجون سنہ ۱۹۷۷ء) کا بیان ہے کہ مجھے ماہ بینی سے اتنی روحانی خوشی ہوتی ہے
کہ بیان نہیں کر سکتی۔

ہے دیکھنے کی چیز اسے بار بار دیکھ

جب چاند کو تکتے ہوئے پانچ منٹ ہو جاتے ہیں تو چاند کی سطح پر اللہ اور محمدؐ لکھا ہوا نظر
آتا ہے اور میری چاہتا ہے کہ اس نظر سے میں کھوجاؤں گم ہو جاؤں کبھی چاند میں روضہ رسول
نظر آتا ہے کہ اس کے چاروں طرف لوگ کھڑے ہیں۔ ماہ بینی کی مشق کی بدولت حالت یہ ہو گئی ہے کہ کبھی
اچانک دلہاؤں میں روشنی نظر آتی ہے اور خود بخود غائب ہو جاتی ہے۔ کبھی آنکھوں اور کان کے درمیان روشنی
معلوم ہوتی ہے اور چند لمحے کے بعد نظر سے اوجھل ہو جاتی ہے۔

کھیم چند۔ روزی ٹیڈیکل سٹوڈنٹ اور غلام علی نے کسی قدر تفصیل سے اپنے تجربات لکھے

ہیں۔ میں رات کے وقت شٹی کا دیار روشن کر کے نگاہ کے سامنے رکھ لیا کرتا تھا اور اسے پلک بھپکاتے
بغیر رکھتا تھا۔ تصور یہ ہوتا تھا کہ میسر دیکھنے سے دیا جھج جائے گا۔ اس عمل میں کچھ کامیابی ہوئی کچھ ناکامی
اور اب میں "ماہ بینی" کی مشق کر رہا ہوں۔ اب یہ چیز پیدا ہو گئی ہے کہ میری غیر جانری میں عوبات بھی ہو
مثلاً دوکان سے کوئی چیز چلی جائے یا یہی کوئی اوباش تو مجھ سے کاپتہ چل جاتا ہے۔ لیکن یہ علم خود بخود
ہوتا ہے۔ اس میں میری سوچ بچار کا کوئی دخل نہیں۔ ہر عمل سے نظر اتنی تیز ہو گئی ہے کہ مجھ سے کوئی
شخص آنکھ ملا کر بات نہیں کر سکتا۔ میں نے ایک لڑکی کو نظر بھر کر دیکھا تو اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے
لگے۔ ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ میری دوکان کے سامنے سے کسی امیر آدمی کی کار گزر رہی تھی۔ میں نے اس کار
کو نظر بھر کر دیکھا تو ایسا لگا کہ گاڑی کے ویل اکٹڑ گئے ہیں۔ میں نے فوراً اپنے بھائی کو بتادیا کہ آج اس
کار کو حادثہ پیش آئے گا چنانچہ ایک گھنٹے بعد کار ٹکڑا کر چکنا چور ہو گئی۔ پھر عرض کر دوں کہ یہ واقعہ
خود بخود ظہور پذیر ہوتے ہیں، ان میں میرے ارادے کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ ایسے بہت سے خیالات

خود بخود ذہن میں آتے ہیں جو بعد کو صحیح ثابت ہوتے ہیں کچھ چہرے میں ان مشقوں کی بدولت پیش بینی کی
 صلاحیت بیدار ہو گئی ہے۔ مثلاً انہوں نے ایک میٹر پر انفر ڈال کر ٹیس کر لیا اس کے وسیلے اکٹھے کئے ہیں
 حالانکہ وہ سالمہ ثابت تھی، ایک گھنٹے بعد ہی گاڑی کو حادثہ پیش آ گیا اور وہ چکنا چور ہو گئی۔ یہ واقعہ
 پیش بینی کا واضح نمونہ ہے۔ گاڑی کو ٹھنڈے بھر کے اچھکنا چور ہوا تھا۔ مگر کیم چنڈ کے شعور نے نہیں ٹاٹور
 نے بیک نظر کا ڈی کی رفتار حرکت یا کسی اور غنی اشارے سے نیت پر دکاں لیا کہ گاڑی تباہی کی طرف
 جا رہی ہے پیش بینی درحقیقت ایک لاشعوری عمل ہے کیم چنڈ نے بار بار امر لکھا ہے کہ اس عمل میں
 جبر کی نقل کا کوئی دخل نہیں ہوتا۔ فنی بالاشعوری پیش بینیوں اور ہوشی ہیں اور لاشعوری پیش بینیوں
 چھ اور نوعیت کتنی ہیں۔ آپ سب بازار کے رجوان سے اندازہ لگائیں گے میں کہ اس عمل عالمی مندرجہ میں
 سونے کا بھاؤ کیا رہے گا۔ یا انتخابات میں کون سی جماعت کامیابی حاصل کرے گی یا سالانہ روان میں
 عالمی سیاست میں کس کس قسم کے نشیب و فراز آئیں گے، یا اعلیٰ معیار میں مرض سے کتنی شخصیں بے سمت کے بارے
 میں پیش گوئیاں کرنا، ان تمام پیش بینیوں اور متقبل شناسیوں کا تعلق شعور اور صرف شعور سے ہے۔
 ان پیش بینیوں اور پیش گوئیاں کے پس منظر میں سابقہ تجربوں اور محسوس تھمتوں کا کافی مواد موجود
 رہتا ہے اور شعور اس مواد کا استعمال کر کے تجارت، سیاست اور دوسرے معاملات کے بارے میں پیش گوئی
 ایک راستہ قائم کر لیتا ہے اور انجام کار واقعات اس راستے یا اندازے کی تصدیق کر دیتے ہیں۔ لاشعور،
 پیش بینی، مستقبل شناسی اور پیش گوئی کے سلسلے میں کون قسم کے مادی کو استعمال کرنا اور کیا طریق کار استعمال
 کرتا ہے۔ یہ ایک ایسا موضوع ہے جس کی نقیبات والوں کو نہ گری کے ساتھ تحقیق کرنی چاہیے۔

خاص نکتہ

مستقبل شناسی یا کشفِ زمانی (کسی واقعے کے ظہور پذیر ہونے سے قبل اس کو ظہور پذیر ہونا
 ہو اسوں کر لیتا) کے سلسلے میں ایک خاص نکتہ قابلِ غور ہے اور وہ نکتہ یہ ہے کہ عام طور پر کیا
 ہم آہنگ اور ایک دوسرے سے مشابہت رکھنے والے خیالات کی ایک خاص رو ہمارے ذہن سے

گزرتی رہتی ہے۔ ایک خیال سے دوسرا خیال جہم لیتا ہے، دوسرے سے تیسرا، تیسرے سے چوتھا غالب نہ کہا ہے

ہے آدمی بجائے خود اک محشر خیال

یہ محشر خیال جو عاشقیہ ذہن پر طبع پیا رہتا ہے ہمارے ارادے کے تحت ہوتا ہے جس طرح معاملات زندگی کو سرانجام دینے کے لئے ہمارے عادتیں، مقررہاں، مثلاً صبح اٹھیں گے۔ پہلے یکاٹ کر پڑ گے۔ پھر وہ کام کریں گے۔ پھر یہ ہنگام پھر وہ ہنگام، اسی طرح خیالات اور تصورات کا ایک مقررہ سلسلہ ہے جس پر ہم علی الاوم کام کا بند رہتے ہیں، ابھی بھی ہم پاکستان و ہند کی خوفناک جنگ کا امتحان سے گزرتے ہیں۔ جنگ کے زمانے میں ۹۰ فیصدی لوگوں کے خیالات اور سرچ کی کاروائی متعین تھا، کہاں کہاں بمباری ہوئی کس کس محاذ پر کیا کیا ہوا؟ جنگ کا کیا نتیجہ نکلنے والا ہے؟ مستقبل میں کیا ہوگا؟ بلیک آؤٹ میں کیا کیا کرنا ہے؟ وغیرہ وغیرہ۔ یہ خیالات ہمارے ذہن اور ارادے کے لئے جہنمی تھے۔ یہی وجہ ہے کہ ہم خیالات کی رو سے چونکتے نہ تھے لیکن فرض کیجئے کہ رخصتان یا کشمیر کے خانہ پر خیال آرائی کرتے وقت آپ کے ذہن میں خود بخود یہ خیال پیدا ہو کر اس وقت فلاں دوست کو ناظم آباد کی چوکی پر حادوثہ پیش کیا ہے۔ یا فلاں صاحب کی ناگہانی موت واقع ہو گئی ہے تو یا جہنمی خیال آپ کو چونکا دے گا کیونکہ یہ خیال عام سلسلہ تصورات سے ہٹ کر آیا ہے، آپ لاکھ اس وحشت ناک خیال کو دفع کرنے کی کوشش کریں وہ موت کی طرح آپ کے ذہن پر تسلط ہو جائے گا جب بھی عام سلسلہ خیال سے ہٹ کر کوئی جہنمی غیر متوقع اور چونکا دینے والا خیال ذہن کی سطح پر نمودار ہو، فوراً فیصلہ کر لیں کہ یہ لاشخو کی نہ سے اگھر اللہ کشف کی حیثیت رکھتا ہے جس طرح ہم شعوری پیشین گوئیوں کی صلاحیت اور استعداد رکھتے ہیں اسی طرح لاشخو پیش گوئی اور پیش بینی کی قوت بھی ہر شخص میں موجود ہے۔ خاص خاص حالات میں یہ صلاحیت ابھرتی ہے۔ لہذا تعبیر و تفسیر غلطیت کی مشقیں ہی اس استعداد کو نمایاں اور گرم عمل کرتی ہیں۔ آپ پچھلے ابواب میں پڑ چکے ہیں کہ

بعض حضرات کو ان مشقوں سے "جسم نوری" کا بھی تجربہ ہوتا ہے۔ سید علی حسن (خط

۱۳ فروری ۱۹۷۸ء کو یہی بترہ ہوا۔ انہیں کے لفظوں میں سنئے:

البصیر کے بعد کافی دیر میں نیند آئی، دوسرے دو اور ٹوٹا حق مجھے کے درمیان یکایک کھ کھ گئی تو دیکھا کہ جسم سے میرے قد کی لمبائی کی بلاتجربہ لٹک رہا ہے۔ پھر وہ مجھ پر ایک چمکدار شرک پر تین چاندنی کی انچاقی سے ہوئی چہار کی طرح پروانہ کرتے لٹکا۔ مجھ پر ایسا رنگا کہ وہ مجھ پر نور میں ہی ہوں۔ یہ سلسلہ پانچ دن سنٹ تک جاری رہا۔ اس کے بعد میرا جسم لڑی کی طرف پلٹا۔ اس وقت میں نے شس کیا کہ دل دُوب رہا ہے۔ بالکل اسی کی کیفیت جو بلندی سے گرتے وقت شس ہوتی ہے۔ دل ڈوبنے کی حالت میں وہ مجھ پر میسر جسم کے اندر مگیا اور اس عمل میں مجھے کوئی تکلیف شس نہیں ہوئی۔ یہ بات اور عرض کر دوں کہ جب میں البصیر کے بعد بستر پر لیٹا ہوں تو میری آنکھوں کے سامنے ایک فلم سی چلنے لگتی ہے۔ اس فلم میں بنگلہ سورج، چاند، پہاڑیاں اور نہ جاتے کیا کیا مناظر ہوتے ہیں۔

نعمت اللہ خاں (جام شورو) کا بالظنی مشاہدہ بھی کچھ اسی قسم کا ہے۔ (مکتوب ۴، ردیمبر سنہ ۱۹۷۸ء میں) لکھتے ہیں کہ:

قبل اس کے کہ میں آپ کو اپنے بترے سے آگاہ کروں۔ یہ عرض کروں کہ میں ذہنی طور پر بالکل صحت مند ہوں، دماغی کارکردگی سے پوری طرح مطمئن ہوں۔ میری ذہانت اور ملاحظہ کا ثبوت امتحانات کے نتائج سے مل سکتا ہے۔ میرا شمار ہوشیار طلبہ میں ہوتا ہے، حساب میں سو میں نوے اور پچانوے نمبر آتے ہیں یہی حال دوسرے مضامین کا ہے۔ توجہ کے ساتھ سبق کی تیاری کرتا ہوں مشکل سے مشکل سوال کو توجہ اور توجہ کے ساتھ حل کرتا ہوں۔ زندگی کا نظریہ مثبت ہے۔ وہم اور منفی خیالات میں مبتلا نہیں ہوتا۔ منہب کی طرف واضح رجحان ہے۔ لوگ عزت کو تہہ ہیں، نزلہ زکام اکثر رہتا ہے، مزاج ملنہ ہے، اپنی ذہنی اور دماغی صحت کا یقین دلانے کے بعد نعمت اللہ لکھتے ہیں کہ:

یہ ثابت ہے کہ مجھ پر یہ کیفیت کیوں گزری؟ میں سحری کھا کر لیٹا تو آنکھ لگ گئی اور پھر سوتے میں یکایک دماغ میں بھونچال سا آگیا، کانوں میں گھنٹیاں سی بجنے لگیں، ایسا معلوم ہوتا تھا

دماغ ایک پینے کی طرح گھوم رہا ہے۔ ہاتھ پاؤں بے تھان محسوس ہوتے تھے۔ تمام شعور بسر کر رہا تھا۔
 میں اس حالت میں توئی آیت پڑھ رہا تھا اور ہاتھوں کی طرف توجہ کر کے یہ فقرہ دل ہی دل میں دہرا
 رہا تھا کہ میں اس کیفیت پر قبالو پایا ہوں، میرے ہاتھوں میں کبھی تھکان ہے اور یوں میں بھی میں
 ہاتھ پاؤں ہلا سکتا ہوں۔ یہ فقرہ انجام کار مؤثر ثابت ہوا اور ہم کا اکڑاؤ ختم ہو گیا۔ پہلے میں سمجھا
 کہ دوران خون کے ایک فنکٹ کم ہو جانے سے یہ کیفیت پیدا ہوگئی ہے مگر پھر دوسرے موقع پر یہی حالت
 طاری ہوگئی۔ میں دہتی کروٹ لیٹا تھا، آٹا کھانے لگی تھی کہ کپڑاؤں میں گھنٹیاں بجنے کی آواز.....
 گھنٹوں گھول گھول گھنٹوں اور شور کی آواز سننے لگی۔ ایسا معلوم ہوا کہ میں اوپر اٹھ رہا ہوں۔ پھر کسی
 ان تکھی طاقت، نے غیبی طور پر طاقت سے چارپائی پر سے پڑکا۔ یہ بالکل حقیقت ہے، مگر شہسوری
 کیفیت ہے۔ غائب ہرگز نہیں ہے۔ یہ صورت قائم رہی اور میں دیکھ لے کر آیت قرآنی کی تلاوت
 کرتا رہا۔ اس مجبوری اور معذوری پر قبالو پانے کی فکر لگتی ہوئی تھی، پھر اچھا، وضامیں کھڑکایا اور
 چہرہ دم سے چارپائی پر گر پڑا۔ واضح رہے کہ انگلیوں بند تھیں، مگر میں مسلسل دیکھ رہا تھا۔ برابر شور مچ رہا تھا
 پھر دوبارہ میرے جواس بڑھا ہو گئے تھیں، نے دیکھا کہ میں طاق لیٹا تھا اسی طرح لیٹا ہوں۔ ابھی کل ہی چہرہ
 دینے کی تیاری میں دھڑکے گئے۔ دوبارہ ایسا ہی کیفیت شدہ دہرا ہوا، اس دفعہ بھی یہ محسوس ہوا کہ
 کوئی چارپائی اٹانے کی کوشش کر رہا ہے (میں دہتی کروٹ لیٹا تھا) سوال یہ ہے کہ میں کسی ہسپتالی
 دورے میں مبتلا ہوں؟ کیونکہ کسی دماغی اسپتال سے میرے اپنا طبی معائنہ کرانا چاہیے، کیا میں اس
 طبیب دورے سے معائنہ پاسکتا ہوں۔ نعمت اللہ صاحب کو یہ دہم ہے کہ وہ ہسپتال کے مریض اور طبی
 مراں میں مبتلا ہیں۔ اس دہم میں ایک حد تک عداقت بھی ہے۔ ہسپتال کے دورے میں بھی اکثر
 لڑکیوں کو یہ احساس ہوتا ہے کہ وہ اپنے جسم سے باہر نکل پڑے ہیں۔ افتراقی شخصیت یا ذہنی بگاڑ سے
 SCHIZOPHRENIA کی بیماری میں بھی ایسی ہی انسان اپنے کو اپنے سے الگ سمجھنے لگتا
 ہے۔ یعنی میرے دو حصے ہو گئے ہیں اور ہر حصہ ایک دوسرے سے برسرِ پیکار ہے۔ یہ سب مریضانہ
 بانات اور مریضانہ علامتیں ہیں۔ البتہ یہ علمی میں کا تجربہ کہ ایک شہسوری کے اندر سے نکل

رہا ہے۔ یا نعمت اللہ کا یہ احساس کہ میں اوپر اٹھ رہا ہوں، "نفس کا ایک مستقل منظر ہے جس کا کوئی تعلق سہڑیا، سرہام نشہ کی کیفیت اور دماغی بحران سے نہیں ہے۔ یہ صحیح ہے کہ بسا اوقات "ایب نارمل" اور "سپرنارمل" قسم کے تجربات مشاہدات اور احساسات میں اتنی ہم رنگی اور ہم آہنگی ہوتی ہے کہ مجنون پر مجذوب یا مجذوبہ پر مجنون کا گمان ہونے لگتا ہے لیکن مابعد النفسیات کے فن سے ڈیجی رکھنے والے ایک نظر میں اندازہ کر لیتے ہیں کہ اس کیفیت کا تعلق سہڑیا سے ہے یا کسی خارق العادہ کیفیت سے، مابعد النفسیات میں انسان کے تین جسم فرض کئے گئے ہیں خاکی جسم، اشیرجی جسم اور نورانی جسم، خاکی جسم گوشت پوست کا بنا ہوا ہے۔ یہ خاکی جسم ایک جسم کے لطیف تر مادے میں لپٹا ہوا ہے جس کو تجر یا اشیر سے تشبیہ دی گئی ہے۔ خاکی جسم اشیرجی جسم کے لفافے میں بند ہے۔ اشیرجی جسم ایک غلاف کی طرح ہمارے خاکی جسم پر چڑھا ہوا ہے۔ یہ اسلیب جسم مجسمہ لوز (ASTRAL BODY) کہلاتا ہے جو ایک نورانی دنیا کے ساتھ ہمارے خاکی دماغ سے بندھا ہوا ہے۔ خیر اس وقت یہ مونسووع زیر بحث نہیں۔ سید علی حسین، نعمت اللہ اور دوسرے حضرات کے اس تجربے پر گفتگو ہے کہ میں نے یہ محسوس کیا کہ میں اپنے گوشت پوست کے جسم سے الگ ہو گیا ہوں۔ جو لوگ غیر معمولی طور پر حساس ہوتے ہیں جنکی مادیت پر رویت غالب ہوتی ہے جن کے اعصاب نازک، باریک اور شدید طور پر لائڈر ہوتے ہیں، ان پر جسم سے علیحدگی کی کیفیت بہت جلد طاری ہو جاتی ہے۔ بلاشبہ یہ ایک نازک اور ناقابل یقین کیفیت ہے، یہ کیفیت شدید جذباتی دھچکوں کے سبب بھی طاری ہو سکتی ہے، منشیات کے متواتر استعمال سے بھی جسم خاکی جسم اشیرجی جسم مثالی (مجسمہ لوز یا اسٹرل ہاڈی) کے درمیانی رشتے کمزور ہو جاتے ہیں۔ سائنس مراقبہ اور ازکا زتوجہ کی مشقوں سے بھی یہ حالت طاری ہو جاتی ہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت کے طلبہ میں خالدہ رفعت (ناظم آباد کراچی) کی زہنی اور روحی تربیت براہ راست میری نگرانی میں ہوئی ہے اور میں نے ان کی تمام کیفیات اور بیانات کو ایک مجموعے (ریکارڈ) کی شکل میں جمع کیا ہے۔ خالدہ رفعت کے بیانات سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ S.C.T کی مشقیں کس طرز

نفس پر اشرار اور ہوکراسان کو شور بزرگی سے برپا دیتی ہیں۔ خالدہ رفعت کا آخری خط مجھے دسمبر ۱۹۷۱ء کو موصول ہوا تھا، مشرقی اور مغربی پاکستان میں گھمسان کی لڑائی جاری تھی اور شہر شخص سموت سیجان واضطر اس کے عالم میں مبتلا تھا، ان نچر آشوب، حالات میں خالدہ رفعت پر کیا حالت ظاہری تھی لیکن تھی ہیں کہ:

آج (سبز سبز) جب کہ ہندوستان نے مغربی پاکستان پر بھی حملہ کر دیا ہے اور لوگ خوفزدہ ہیں۔ میں بالکل مطمئن ہوں، آپ کو معلوم ہے کہ جب سے مشرقی پاکستان میں بھرپور لڑائی شروع ہو چکی ہے (یعنی ۲۲ نومبر) میں عالم تصدق میں دو ایک گھنٹے مشرقی پاکستان کے محاذوں پر بھرپور لڑائی ہوں میں دیکھتی تھی کہ بارودی بوم سے بھر جی ہوئی گرد و آلود فضا میں ہمارے سپاہی بھائیوں سے لڑ رہے ہیں، ایسا لگتا تھا کہ میں خود محاذ جنگ پر پہنچ چکی ہوں، ایک روز اسی عالم تصدق میں ڈوبی ہوئی تھی کہ کچھ عباتی پرچہ صوبے (دکھان باطن سے) نظر آئیں۔ یہ مختلف طریقوں سے پاک فوج کی مدد کر رہی تھیں، یہ ان لوگوں کی صورتیں تھیں جو لباس جسم کو خالی کر چکے ہیں اور عالم ارواح کے ہاں ہیں۔ اچانک مجھے جسم نشانی کا خیال آیا اور میں نے اسے حکم دیا کہ وہ بھی اسی طرح پاک فوجوں کی مدد کرے، جوں ہی میں نے جسم نشانی کو یہ حکم دیا تو یہ محسوس ہوا کہ میں بذات خود محاذ پر چڑھوں۔ یہ کیفیت سارے دن طاری رہی، ایسا معلوم ہوتا رہا کہ میں یہاں نہیں مشرقی پاکستان کے میدان جنگ میں ہوں۔ وقتاً فوقتاً یہ پتا چلتا تھا کہ اس وقت ہماری افواج کی کیا پوزیشن ہے؟ ہو سکتا ہے کہ یہ سب کچھ فریب سے ہو رہا ہو۔ میں تو اپنے محسوسات بیان کر رہی ہوں۔ رات کو جسم نشانی کو محاذ جنگ پر جانے اور پاک فوج کی مدد کرنے کا حکم دیا اور دن بھر ہی تصدق میں مبتلا رہتی تھی۔ آخر کار تھکاوٹ محسوس ہونے لگی اور جسم نشانی کو محاذ جنگ پر پہنچنے میں وقفہ دینے لگی۔ یعنی آج بھیجا، کل تعطیل کر دی۔ یہ سلسلہ جاری تھا کہ حجرات (مذہب) لاشب میں خواب میں دیکھا کہ ہندوستان نے مغربی پاکستان کے محاذوں پر حملہ کر دیا ہے (غالب میں جنگ کی صورت حال (الطینا کشش) تھی) میں نے اس خواب کو زیادہ اہمیت نہ دی، اس لئے کہ دو چار روز قبل بھی اس طرح کا خواب دیکھ چکی تھی چند گھنٹے بعد اس خواب کی صداقت سامنے آگئی۔ مجھے کی

شام کو مغربی فاضلوں پر ہندوستان سے جنگ چھڑ گئی۔ آج کل عجیب کیفیت ہے، اپنے آپ کو مختلف مقامات پر پاتی ہوں۔ خطرے کا سامان بچتے ہی اندرونی طور پر پت چل جاتا ہے کہ دشمن کے طیاروں کا رخ کس طرف ہے؟ کبھی تو بوجہ غفلت ہو جاتا ہے کہ دشمن کے اتنے طیارے گرائے گئے۔ ذرا ہٹکھیں بن کر وں تو فضا کی جنگ کا سارا منظر پیش نظر آ جاتا ہے۔ آج سہتے کی شام کے وقت میں کوئی کام کر رہی تھی کہ خطرے کا سامان بچنے لگا۔ میں اس وقت کمرے میں تھی ایک ایک ٹیوش ہووا کہ کوئی بارش بزرگ کمرے میں داخل ہوئے ہیں اور کہہ رہے ہیں کہ:

”ہم اس طرف جا رہے ہیں تم بھی آؤ“

یقین جانیئے۔ پہلا موقع ہے کہ کسی بزرگ نے مجھے اس طرح غیظ کیا ہو، میں نے اس جملے پر کافی غور کیا۔ کوئی غم نہ آجھیں نہ آیا۔ رات کے نو بجے دوبارہ سامان کی وحشت ناک آواز فضا میں گونجی۔ میں کسی کام سے دوسرے کمرے میں نئی۔ بلیک آؤٹ کے سبب گھپ اندھیرا تھا، اس کمرے میں عجیب سی کوئی خوشبو پھیلی ہوئی تھی۔ منگھی کی آواز و ماغ میں گونجی ”چلو، ہاں۔ ایک پرچھا میں بھی نظر آئی تھی۔ دو تین مرتبہ یہ فقرہ ”چلو“ سنائی دیا مگر اس فقرے کا معنی مجھے سمجھ میں نہ آیا۔ خالدہ رفعت نے سہی اور جانی اعتبار سے سو فیصدی صحت مند ہیں۔ یہ شبہ بھی نہیں ہو سکتا کہ وہ کسی فریب یا دوسو سے میں مبتلا ہوں گی۔ البتہ یہ نکتہ پیش نظر رکھنا چاہیئے کہ جب وہ کہتی ہیں کہ میں نے دیکھا یا میں نے سنا تو اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ ان آنکھوں سے دیکھا۔ ان کانوں سے سنا۔ بصارت کی یہ صورت ماورا۔ کہ بصارت اور سماعت کی یہ شکل ماورائے سماعت ہے۔ دیکھنے اور سننے کا عمل اس کے اور کان میں واقع نہیں ہوتا بلکہ کچھ صرف روشنی کی گزرگاہ کا نقطہ آواز کا راستہ ہیں۔ روشنی پر وہ چشم سے گزر کر و ماغ میں پہنچتی ہے تو ایک نازک و پیرچہ کیماوی عمل کے ذریعہ تصاویر میں منتقل ہو جاتی ہے اور ہوا کی لہریں کان سے گزر کر و ماغی عمل۔ ذریعہ الفاظ میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ آواز بھی کیا عجیب مغرب منہ پر قدرت ہے۔

یہ آوازیں کبھی مغرب بنیں گی۔ یہی غل۔ کرب بھی آواز ہونگے

اسم ذات

ازکار توجہ کے مختلف طریقے ہیں۔ بعض لوگوں کو یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ نمایاں اور عظیم حروف میں اسم ذات "اللہ" یا اسم مبارک "محمد" پر پلک جھپکائے بغیر دونوں نظریں گاڑ دیں اور یہ توقع رکھیں کہ نقطہ توجہ سے عجیب و غریب اسم ازطام ہر ہوں گے۔

احمد حسین ملک (سفارت خانہ پاکستان - برازیل - جنوری امریکہ) ۱۴ جنوری ۱۹۷۱ء

کو لکھتے ہیں کہ:

دور نام جنگ کے ارمنی (دے) کے شہنائے میں آپ کا مضمون اسم مبارک "پڑھا۔ مجھے اسم ذات (اللہ) سے بڑا شغف رہا ہے کئی بار مغربی شیش کے بعد عالم تصور میں لفظ اللہ کو جلوہ گر دیکھا، اسی طرح خواب میں بھی متعدد بار اسم ذات تاباں و درخشاں نظر آیا۔ آپ نے اپنے مضمون میں اسم مبارک (محمد) پر ازکار توجہ کی ہدایت کی تھی۔ نگہ میں نے طبعی مناسبت کی بنا پر اسم ذات کا انتخاب کیا۔ میں نے ایک کاغذ پر نمایاں حروف میں اللہ کا لفظ لکھا اور پھر اس کے گرد سیاہی پھیروی۔ اس طرح یہ لفظ خوب نمایاں ہو گیا۔ ۲۲ مئی کو یہ کاغذ (جیسے آئندہ میں بتائی کہوں گا) اپنے دفتر کے دروازے کی اندر کی طرف چپکا دیا تاکہ جب کبھی دروازہ کھولتے تو یہ شفیق دیوار کے ساتھ لگ جائے اور کسی کو میرے اس راز کا علم نہ ہو اگر آپ اسے خالص علمی اور سائنسی عمل قرار دیتے ہیں لیکن میں نے اسے روحانی ترقی کا زینہ قرار دیا، اسم ذات پر توجہ مرکوز کر دینے سے قبل اللہ کی طرف رجوع ہوا، اس سے مدد مانگی۔ لاجل ولاقہ پڑھ کر بعض آیات قرآنی کا ورد کیا اور بیشق شمع کر دی۔ چند روز ملک میں جھپکائے بغیر نظریں کو جما لے اور توجہ کو کسی کرنے میں لگا رکھے۔ چند روز بعد میں نے دیکھا کہ لفظ اللہ کے حروف کے اندر کئی سی روشنی نمودار ہو رہی ہے۔ اگلے چند دن کے بعد روشنی کے علاوہ یہ شمس اس کا کہ اسم ذات (اللہ) اپنے مقام سے ذرا آگے بڑھ جاتا ہے اور ترقی پراس کا سیاہ سایہ صاف نظر آ رہا ہے۔ اس مشاہدے سے ہمت اور حوصلہ بڑھا اور میں نے عشق ازکار توجہ میں زیادہ غشی یعنی شمع در

کردی۔ دن بہ دن حروف کے درمیان روشنی اور لفظ کے۔ مئے گہرے ہو رہے تھے۔ ۱۲ جون کو
 (یعنی ایک جینیے بعد) ایک نئی چیز نظر آئی۔ دیکھا کہ تختی کے نیچے وہی طرف سے روشنی کی ایک ٹیچر اس طرح
 ظاہر ہو رہی ہے جس طرح تختی کے نیچے کوئی گلاب لگا ہوا ہے اور اس گلاب کی روشنی نے تختی کو گھٹا ہوا لگا ہوا
 لیکن اس کی روشنی کی لہروں سے کچھ چین کر نکلی رہی ہے اب اب بھی شوق شروع کرتا اور کمال پر سفید
 روشنی دوڑ جاتی۔ پھر یہ روشنی (جو بادل کی شکل اختیار کرتی جا رہی تھی) لفظ کے غیبی حصوں پر سیاہی
 حامل رنگ اختیار کر کے چمک گئی۔ اگلے لمحے تختی کے نیچے اس کی طرف سے نائیجنگ کی چھوٹی پڑنے لگی۔
 میں نے غصے کیا کہ ایک برقی لہر جسم میں سر سے پاؤں تک دوڑ رہی ہے۔ قبل جوں تو جہ میں گہرائی
 پیدا ہوتی چلی گئی۔ یہ روشنیال گہرا رنگ اختیار کرتی چلی گئیں جیسے چاند پر بادل کا ٹکڑا آگیا ہے جس سے
 روشنی داغ جسم پر لگی ہے۔ تاہم چاند کے حدود خال اور کنارے روشن دکھائی دے رہے ہیں۔ آخر تختی
 کے نیچے سے اس قدر تیز روشنی نکلنے لگی کہ میری ساری توجہ اسی طرف مبذول ہو گئی۔ اس خیال سے کہ میرا
 مرکز توجہ روشنی نہیں "آسم ذات" (اللہ) ہے۔ روشنی سے نظر میں ہٹا کر لفظ اللہ کی طرف لگاؤں۔
 اسی طرح شوق جاری رہی۔ ۲۵ جون۔ جمعہ کے دن عجیب واقعہ پیش آیا۔ دن کے ایک بجے کا وقت تھا اور
 میں شوق میں مصروف لگا ہوا تھا۔ دیکھا کہ لفظ اللہ کے کنارے اور
 بچل حصہ دھندلا ہو گیا۔ پھر تختی کے نیچے سے روشنی پھوٹ نکلی اور لفظ کی روشنی کے ساتھ گھل مل
 گئی۔ میں نے اپنے جسم میں برقی لہریں دوڑائیں جو سوئیں۔ بدن ڈھیل پڑ گیا، ایسا لگا کہ میں
 کرسی کے اندر دھنسا چلا جا رہا ہوں۔ فضا میں اندھیرا چھا گیا۔ تختی پر روشنی کے جلوے اور بادل زیادہ
 گہرا رنگ اختیار کرنے لگے۔ چمکیا جیسے اوچکدہ ہو گئے۔ عجیب بات یہ کہ میرے ہاتھ جو گھٹنے پر دھرے
 تھے وہ بھی چمکنے لگے۔ کرنیں دروازے کے حلیے کے ساتھ دوڑنے لگیں۔ حد ہے کہ کھلی کے سرخ
 (بٹن) اور الماریوں کے فولادی قبضے تک روشن ہو گئے، ان سے شعاعیں نکلنے لگیں
 فضا میں عجیب سے آواز اور ماحول بے حد ہلانا لگنے لگا۔ دیکھتا ہوں کہ آسم ذات پر چھائے ہوئے
 بادل آہستہ آہستہ چھٹ رہے ہیں۔ لفظ کے خطوط اس درجہ روشن ہو گئے ہیں کہ آنکھیں چکا چوند

ہونے لگیں، نگاہ اور ذہن اس حد تک مرکوز ہو گئے یعنی ڈوب گئے کہ ذکرِ خفیٰ آہستہ آہستہ اللہ اللہ کرنا ایک ٹرک گیا، میں اپنے وجود سے غافل ہو گیا، ابھی آسمانِ ذات سے چاند نکلنے والا ہی تھا کہ ٹیلی فون کی گھنٹی بجنے لگی۔ میں نے پروانہ کی اور اپنے ماحول میں غرق رہا گھنٹی بند ہو کر دوبارہ بجنے لگی۔ دفتر کی اوقات تھے (کوئی ڈیڑھ بجے دن کا وقت) مجبوراً گرد و پیش سے توجہ ہٹا کر فون سننا پڑا۔ دیر بے پھر مشرق مشرق کی، پھر وہی ماحول، وہی چمک، وہی لہریں اب پھر بادل چاند سے ٹپنے لگے۔ توفیق تھی کہ غریب کوئی حیرت انگیز نظارہ پیش نظر ہو گا کہ ... لاجول والا قوتہ۔ پھر فون کی گھنٹی کی آواز صورِ اسرافیل کی طرح بلند ہو گئی۔ ہر فون پر یہ خطرہ رہتا کہ صاحب بہادر کا پیام نہ ہو۔ نوکری بری چیز ہے۔ آخر ایک مرتبہ پھر مشرق کی بلندی پر پہنچ کر نیچے اترنا پڑا، ایک دن میں دو مرتبہ یہ حادثہ پیش آیا طبعیوت کچھ کر رہی تھی۔ یہ شہر (بازیل کا پایہ تخت PRAIA DO FLAMENGO) سمندر کے عین کنارے واقع ہے۔ یہاں گرمی کا موسم شدید ہوتا ہے اور برسات بھی اسی زمانے میں ہوتی ہے۔ بادل اتنے سیاہ اور جھکے ہوئے ہوتے ہیں کہ دن میں بھی رات کا سماں ہوتا ہے۔ دوسری جالائی کو میں دفتر آیا تو عمول کے مطابق ۸ بجے مشرق شہر کو غرق کر چاہی، مگر کمرے میں اتنا انبھیرا تھا کہ لفظ نظر نہ آتا تھا۔ مجبوراً مشرق ترک کر دی۔ بہ خیال کیا شاید دوپہر کو بادل چھٹ جائیں گے تو مشق کروں گا۔ دوپہر کو بھی بادل اتنے ہی گھنے اور فضا میں اتنی قدر اندھیرا تھا، اس خوف سے کہ ناغہ نہ ہو جائے، ایک کچے دن کے بنی جلا کر از لکا توجہ کی مشق شروع کر دی۔ حسبِ سابق صورتِ حال پیدا ہو گئی۔ پہلے میں بغیر ہی جلائے مشق کیا کرتا تھا تو آسمانِ ذات کی روشنیوں میں چاند سیی شکل نظر آتی تھی، اب بجلی کی روشنی میں مشق شروع کی تو دیکھا کہ لفظ اللہ میں سورج چمک رہا ہے۔ بچتے اور انوار کو یہاں دفاتر بند ہو چکے ہیں۔ لیکن میں مشق کے لئے دفتر چلا آیا۔ مشق شروع کرتے ہی روشنی کا صاف ستھرا، خوب نظر آنے والا لکڑا۔ تختی پر چھایا اور نکلے لمحے نے فوراً پارہ لفظ کے سفید حصے پر بادل بن کر سرٹ نکیا۔ توجہ سبھی کسی حد تک گہری ہو گئی۔ چند لمحے بعد دیکھا کہ ایک سفید روشن شعلہ تختی پر اوپر سے نیچے دائرہ

میں گھومتے لگا جب یہ شعلہ جسے میں آئینہ شعلہ بننا نہیں نکال لفظ کے اور گھومتا تو حرکت نشا
 دکھائی دیتی جیسے ٹانگے کا پیرا پیرا رہا ہے جوں ہی شعلہ عرا کے حرکت شروع کی لفظ کے پچھتے
 زیادہ چمکنے لگے جس کے سبب آنکھوں میں پانی آ گیا، تاہم ملک میں نہیں جھپکیں۔ جوں ہی اس شعلہ نے چند
 چکر کاڑے تو شعلہ بڑے عموماً ہوا۔ یہ شعلہ میری آنکھوں اور سختی کے درمیان حرکت کرنے لگا، فضا پر
 پیلے کی طرح اندھیرا ہی لگا۔ جب شعلہ بڑے میری آنکھوں کی طرف بڑھتا تو سکہ جانا اور جب سختی کی
 طرف بڑھتا تو پھیل جاتا۔ پھر واپس لوٹتا، پھر چپل کر کے کی طرف بڑھتا اور سختی سے ٹکرا جاتا۔ یہ شعلہ
 اس وجہ روشن تھا کہ میں پہلی دفعہ چند لمحے تک ہی اس کی درشتاں حرکت کو برداشت کر سکا۔
 آنکھوں میں رڑک پڑنے لگی۔ پلکیں بار بار جھپکنے لگیں۔ بہر حال یہ منسا بھاری نہ تھا اور عرض کر دوں
 کہ جب بھی آنکھیں بند رہتا ہوں تو اندھیرا نہیں صاف تھمرا جاتا نظر آتا ہے۔ تو جو مرکز ہوتی ہے
 تو روشنی پھیلنے لگتی ہے۔ محسوس ہوتا ہے کہ پھولسا سا چھان ہے جو جگہ گھر رہا ہے۔ نگاہ تک اس کے مرکز کو
 نہیں دیکھ سکا۔ جب اس چاند کے آگے سیاہی کا ایک وسیع سا آجاتا ہے تو وہ چاند اس سیاہ وسیع
 کو پھاڑ کر زلی شان سے ملوٹ رہتا ہے۔ یہ ہے سیکر تجربات کا خلاصہ!

یہ تجزیے اور مشاہدے

خواجہ شمس الدین اعظمی (ناظم یاد کرچی) آج کل روزنامہ حسرت کرچی میں روحانی علاج
 معالجے کے عنوان سے ایک کالم لکھتے ہیں ناگپور، کی مشہور ولی، عذوب اور متواضع بزرگ حضرت
 سید تاج الدین بابا رحمۃ اللہ علیہ سے آپ کی دوریانزدیک کی قرابت بھی ہے خواجہ شمس الدین اعظمی
 نے اپنے تجربات و مشاہدات کی ایک مفصل یادداشت مرتب کی ہے۔ اس یادداشت کا خلاصہ
 درج ذیل ہے:

مشق کے سبب ایک ہفتہ کے بعد یہ کیفیت ہے کہ سر بھاری بھاری اور دماغ کو یاد کیا
 سامہ ہے۔ ایسا مسوں جوتا ہے کہ نیند میں چل پھر رہا ہوں۔ دو ہفتے کی مشق کے بعد سر کے کچھلے ہفتے

میں سخت درد اور بالکل شرمسار ہو گئی ہے۔ سہ رہتا ہے تو ایسا لگتا ہے کہ ناریل میں پانی ہل رہا ہے۔ مسلسل تین روز بھر پر لیٹا رہا، کھانا پینا بند ہو گیا۔ البتہ مشتق میں نمانہ نہیں ہوا تین روز کے بعد غنودگی میں صدموں کی طرح بچوں سے کھل گیا ہے اور اس کے اندر سے رقیق مادہ نکل رہا ہے سر کے اندر روشنیوں اور نظریات تین ہفتے بعد خوابوں کا ختم ہونہ والا سلسلہ شروع ہو گیا۔ لیکن ان میں کوئی تسلسل نہ تھا۔ بعد کو تسلسل قائم ہو گیا۔ خواب میں حسب ذیل مناظر دیکھے (۱) سو روپے کے گانت فوط (۲) نہایت ہی خوبصورت عورتیں (۳) خواب میں اپنے کو گندہ، ناپاک اور کچر میں لت پت پاتا تین مہینے بعد (۴) اگر جہانی کمزوری کا احساس ہوا، چنبرہ سی ہیجان کا شدید دورہ پڑا، انتہا یہ ہے کہ ذہن گامے، حسنین اور بکری تک میں حسنی نرت تکشش کرنے لگا۔ اگرچہ ہانسمہ بے مخراب ہو گیا تھا مگر عجیب بات یہ کہ ہر وقت بھوک لگتی تھی۔ اگلے تین ماہ سخت کرب کے عالم میں اسے ہوتے۔ انتہا یہ ہے کہ کئی باجوہ کوشی کا خیال آیا۔ تین دن میں اتنا خمل چڑھ گیا تھا کہ ہر وقت آنکھیں بند رہتیں۔ سونا پراپتا تو نہیں نہ تھی۔ دوسری ششما ہی میں خواب دیکھا کہ میرے نفس کا پرانا پرت اتر گیا ہے اور نیا پرت چڑھ رہا ہے۔ اس زمانے میں طبیعت پر سکون رہی کبھی کبھی اتنا ہلکا ہو جاتا تو پاکشش تھیں (بدن کے وزن) کا بوجھ نہیں سگریٹ کے کش لینا تو رگ رگ میں سنسنی دوڑ جاتی۔ بالآخر گریٹ کو ترک کر دی۔ لوگوں کو سگریٹ پیتے دیکھ کر جی تنہا نے لگنا۔ جنسی ریزے میں غیر معمولی تخفیف ہو گئی۔

حبیب کسی عورت کو دیکھتا تو اس میں مردانہ آہٹا۔ زیادہ غور کرے سے عورت کے خدو حال مردانہ جلیہ میں تبدیل ہو جاتے۔ جنسی خیال آتے ہی اٹھی آنے اور ننھ سے مابلہ دار پانی نکلنے لگتا۔ عیسوں کی ایک غنیمت میں اضافہ ہو گیا ہے۔ پلٹے پھرنے دیکھنا ہوں کہ ایک سایہ میرے ساتھ چل رہا ہے شروع شروع میں میرا سر اسے سے ڈر لگا۔ پھر اس عجیب، غریب سے طبیعت مانوں ہو گئی۔ یہ سایہ مجھ سے لپٹنے کے واسطے پر رہتا ہے۔ سایہ مجھ سے لگتا کبھی کرتا ہے۔ مگر میں صرف اس کے ہونٹ ملتے ہونے دیکھتا ہوں آواز سنائی نہیں دیتی۔ خواب میں اپنے کو دھوپ اور دیکھتا ہوں۔ نیز خوشنما باغ، حسین پرندے، بانسریں چشپے اور آبشار نظر آتے ہیں۔ خواب میں دیکھا کہ ایک بوٹی صاحبہ شریف لائے ہیں۔ فرمایا کہ اپنے

شمع کی اجابت سے مشتق میں تبیلی کرو، کل شام مغرب کے بعد میں خود تہا سے پاس آؤں گا۔ تم ایک طرف آنکھیں بند کر کے بیٹھ جانا چنانچہ دفتر سے روزِ مقررہ وقت پر بھپت کے اوپر آنکھیں بند کر کے بیٹھ گیا۔ دیکھا کہ وہی جوگی صاحب تشریف لائے (یہ سب کچھ عالم استغراق یا حالت بے خودی کی باتیں ہیں)۔

_____ اسب مشتق کو لٹوان مہینہ ہو گیا تھا۔ ایٹاکا، دیکھا کہ آسمان نظر آ رہا ہے اور کمرے کی چھت غائب ہے۔ آنکھیں کھولیں تو چھت جو دھنکی۔ پھر بن کیوں تو نظر آیا کہ آسمان جگ مک جگ مک کو باہر مرقبے میں دیکھا کہ مسیگر وماغ کے غلیات سے لارج ہو گئے ہیں (یعنی ان میں کھلی دھنکی ہے) کھلی کی رو دماغ سے لکری طرف جا رہی ہے۔ متبادل طرزِ نفس کشق کے دوران دیکھا کہ میرہم شہری روشنی کا بنا ہوا ہے۔ مرقبے میں سینہ منور تاج الدین بامرحمۃ اللہ علیہ کی زیارت نصیب ہوئی۔ فرمایا: تین باتوں کا خاص طور پر خیال رکھو (۱) وہی جنس کی طرف مائل نہ ہو (۲) گفتگو کم سے کم کرو (۳) غلبہ کی عسلادتوں کے مطابق (۴) کسی رازِ حقیقت کو ظاہر نہ کرو (۵) حضور یا اصاحت رحۃ اللہ علیہ نے مسیگر سر پھونک ماری اور کچھ فرمایا۔ جو ٹھیکہ دہن ہیں۔ گیارہویں مہینے کی واردات اور کیفیات یہ ہیں کہ میں نے اپنے کو اپنے اندر دیکھا۔ معلوم ہوا کہ لڑا ہری جسم محض غول اور غلاف کی حیثیت رکھتا ہے اور بیتر حقیقتی وجود سے گوشت پوشہ کے جسم کا فاصلہ نواپنج ہے مشتق پر ایک سال گزر گیا۔

کیفیت یہ ہے کہ غصے میں اصفافہ، کالیال بکنا، شہنص کی طرف سے بدگمانی! سال بھر کے بعد میرے آقا و مولانا نے فرمایا۔ خوابِ صاحب! مٹھائی بالکل چھوڑ دو۔ تعیل حکم میں مٹھائی چھوڑ دی۔ چائے تک پھینکی پینیا ہوں۔ مٹھائی چھوڑے ہوئے چھ مہینے ہو گئے ہیں۔ ایک روز دیکھا کہ وہی جوگی صاحب تشریف لائے ہیں۔ فرمایا: مبارک ہو، آج میں تمہیں اپنی قیام گاہ پر لے جاؤں گا۔ صبح کے پانچ بجے ہیں۔ جوگی صاحب آئے۔ فرمایا: چلو۔ میں کمرے سے نکل کر باہر آمدے میں آیا۔ جوگی صاحب نے کہا کہ میرے کمرے کا دامن بچا لٹاؤ اور ساتھ چلے آؤ۔ چند لمحے بعد جوگی صاحب نے فرمایا کہ آنکھیں کھولو اور آنکھیں کھول دیں۔

آسام میں

یا منظر العجائب! اپنے کو پہاڑ کی مٹی (واوی) میں کھڑا پایا۔ اتنی سرزدی تھ کہ دانست تہ دانست بچ رہا ہے جوگی صاحب نے سر پہاڑ وھاڑ آؤ سئون آگیا۔ فرمایا کہ یہ آسام کی سب سے اونچی پہاڑ ہے یہی میری جگہ قیام ہے۔ دیکھا کہ گنبد نما جھوٹیری بنی ہوئی ہے۔ چیت، درخت کے پتوں اور تنے کی ہے۔ جھونپڑی کے سامنے مکنی کا کسیت تھا۔ جوگی صاحب نے کسیت کے دو بٹے توڑے۔ آگ جل کر انہیں سیدھا کہا کھاؤ۔ یہ نفیر کا تحفہ ہے۔ میں بٹے کھادی رہا تھا کہ وہ جھونپڑی کے اندر سے بالہ سری اٹھا لائے کہا، تم بٹے کھاؤ، میں تماشا دکھانا ہوں، وہ اندر سے بالہ سری اٹھا لائے۔ بالہ سری کی آواز آتے آتے بلند ہونے لگی۔ آواز میں ایک شش تھی کہ خدا کی پناہ۔ دیکھتے ہی دیکھتے پرندے، چرندے، درندے سب کچھ آواہن مالن گروہ و گروہ آئے شروع ہو گئے۔ حیات انگیز سانس اور عجیب و غریب مناظر! اللہ کی طرح طرح کی مخلوق آن موجود ہوئی۔ ہدیت کے ماحول میں رہے بانڈ سے بھٹا کر گیا اور میں ایک بیہوشی کے عالم میں اس ناقابل یقین نظارے میں گم ہو گیا۔ نہیں کہا جاسکتا کہ بالہ سری کب تک بھتی رہی؟ جوہی بالہ سری کا گیت اور فسختم ہوا۔ یہ سب پرندے، چرندے، درندے اور گزندے (سنانپ بچو) جس طرح آئے تھے اسی طرح واپس چلے گئے جوگی صاحب نے فرمایا۔ تم نے دیکھا کیا دیکھا؟ مگر یاد رکھو کہ یہ سب بھانپتی کا تماشا ہے اس کا روحانیت سے کوئی تعلق نہیں۔ مراقبے میں حافظ خوالہ بن لشریف لائے۔ فرمایا کہ شش کی اجازت سے شش میں یہ تبدیلی کرلو۔ جب سانس اندکھینچو تو لالہ کا تصور ہونا چاہیے۔ سانس سینے میں روکتے وقت بھی یہی تصور ہو۔ لیکن جب ناک کے نتھنوں کے ذریعے سانس خارج کرنے لگو تو عالم تصور میں لالہ کی ضرب دل پر لگاؤ اولادھی رات کے بعد مقررہ وقت یعنی تین اور چار بجے شب کے درمیان سر جھکا کر مراقبہ کیا کرو تین مہینے ہو گئے۔ اس ترکیب مراقبہ کر رہا ہوں۔ دل میں درد ہونے لگا ہے۔ بھاتی کو چھوڑنے ٹیشن گیا۔ دل پر نظر پڑی، کیا دیکھتا ہوں کہ دل بڑا ہورہا ہے لگا ہے بھاتی نے یہ کیفیت بھانپ لی۔ کہنے لگے کہ نہیں کیا تکلیف ہے۔ زرد کیوں پڑ گئے؟ میں نے کہا کچھ

نہیں۔ اچھا خدا حافظ۔ یہ کہہ کر لٹیشن سے باہر چلا آیا۔ دل کی حالت غیر ہے، اس کے چہل قدمیوں
 اضافہ ہو رہا ہے۔ آخر وہ اتنا بڑا ہو گیا کہ کچھ بیس کے دل کا گمان ہونے لگا۔ ایک دم درد کی تیز لہر
 اٹھی۔ دل جھٹکے کے ساتھ اس طرح بھٹ گیا جس طرح سالم ٹریڈ سے پجری آپارٹمنٹ کے اس کی کئی ٹائیس
 کرے۔ دل کی سات چھانگیں بچھ چکی ہیں۔ ہر چھانک کے درمیان جو فاصلہ ہے اس سے روشنی کی ایک
 ایک لہر نکل رہی ہے۔ جہاں تک یہ لہر جاتی ہے وہیں تک یہی کی نظر قائم کرتی ہے۔ میں اس حالت میں
 فرشتوں، جنات اور بے شمار جہانم سازوں (چاند ستاروں) کا مشاہدہ کر رہا ہوں۔ مٹھائی تھوڑے سے ہوتے
 نو مہینے ہو چکے ہیں صرف چائے میں ہلکا میٹھا استہمال کرتا ہوں۔ پورے دو سال کی مشق کا نتیجہ یہ ہوا ہے
 کہ میری بنیائی لوٹ گئی ہے (غلاب صاحب کی نظر کنز دخی) اور ڈاکٹر کی یقین دہانی کے بغیر چشمہ لگا نا چاہیو
 دیا ہے۔ نادانی کے باوجود لوگ میری عمر کا اندازہ عمر سے کم لگاتے ہیں۔ نوجوانوں کی طرح پچھل کو کو کچی
 چاہتا ہے۔ مگر سنجیدگی۔ احتیاط ادب اور وضع داری مانگ ہے۔

شیشے کا شہر

شب میں ساڑھے تین بجے عالم استغراق میں ایک ایسا شہر دیکھا جو مویا شیشے کا بنا ہوا
 تھا۔ گھاس، دھرت، مکان، دروازے، سڑکیں اور باغات، غرض ہر چیز شیشے کی ہے، میدان میں
 گھاس کے اوپر گنبد نما شیشہ لگا ہوا ہے اور اس کے اندر وہی گھاس لہتی نظر آتی ہے۔ سارے شہر کا سماں اس
 طرح ہے جس طرح سورج نکلنے سے آدھے گھنٹے پہلے ہوتا ہے، وہاں انسانوں کی کی آوازی ہے اور شہر کا انتظام
 بھی انسانوں ہی کے ہاتھ میں ہے۔ مشین کرنے کر کے غنمو کی طاری ہو گئی۔ معلوم ہوا کہ تاریکی میں بھی روشنی
 ہوتی ہے جس طرح روشنی مشاہدے کا ذریعہ بنتی ہے اسی طرح تاریکی میں بھی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے۔ روشنی و
 تاریکی میں کوئی فرق نہیں۔ تاریکی میں ہی اسی طرح آبادیاں ہیں جس طرح ہم روشنی میں دیکھتے ہیں۔

اصل یہاں ہے اندھیروں سے تیل جلوتہ و رنگ
 کھلا کر ظلمت سے غم کا مزاج فوری ہے

زمین سے روشنیوں اس طرح الٹی ہیں کہ طرح چھینے بجائے میں جیسے وقت اچھلتے ہیں۔ مراقبہ میں اپنے اندر سے نہایت حسین فوٹو مارو ششیاں چھوٹی نظر آتیں۔ ان روشنیوں کا رنگ اس قسم کا تھا کہ ان کی مثال ہماری دنیا میں نظر نہیں آ سکتی تھیں۔ ان کی آنکھیں بند نہ کر سکتے۔ بیٹھا تھا کہ آسمان پوری بلندی پر نظر آیا۔ غلابریج میں سے نکلی گیا۔ جو رنگ ہمیں نظر آتا ہے وہ آسمان کا نہیں ہے ہم خلا SPACE کو آسمان سمجھتے ہیں۔ حالانکہ وہ محض خلا ہے آسمان نہیں ہے۔ ہماری آسمان کی مثال بساط کی سی ہے۔ جس پر یہ شمار خلاق چلتی پھرتی ہستی جاتی نظر آتی ہے۔ بلکہ ہمیں کیر قسم کے لوگ ہیں؟ البتہ انسان وہاں بھی موجود ہیں۔ میں نے یہ چہرے کو چھوچھا تو میرا ہاتھ چھٹ سے جالگا۔ اس عمل کو بار بار وہ کیا۔ جب بھی ہاتھ چھٹ کی طرف بڑھا تو چھٹ، سیکنڈ کے کچھ ہی ثانیوں میں پیچھے آجاتی تھی۔ جس طرح ریکڑی جی ہوئی ہو۔ میں نے اپنے شیخ سے عرض کیا کہ جو صفاتی راج الدین بابا رحمۃ اللہ علیہ کے آستانہ پر گیا تو چھٹا چھٹا ہوا۔ جس پر حضور نے فرمایا۔ مسیٹر پیچھے پیچھے چلے آؤ۔ دونوں قسم اٹھانے کے بعد محسوس ہوا کہ زمین پیروں کے پیچھے تیزی سے لپٹ رہی ہے جیسے جیسے فرش اٹھتا ہے۔ پاؤں زمین سے اٹھ گئے۔ رفتار کی تیزی نے مزید پیدا کیا۔ میرے شیخ میرے آگے چل رہے تھے ہم نے زمین سے تقریباً نصف میل بلندی پر خلا میں سفر کیا اور خلا میں اسی طرح چلنے رہے جس طرح زمین پر چلتے ہیں۔ ایک بات یہ کہ کبھی کہ خلا میں جسم اسی طرح ٹھوس ہے جیسے زمین پر ایک روز بعد مغرب دل پر دباؤ محسوس ہوا۔ ایک جسم معلق ہو گیا، بہ شمار سیاتے نظر آئے جو روشن نقطوں کی طرح ہر طرف بکھرے ہوئے تھے۔ یہ نقطے بڑے ہوتے چلے گئے۔ پھر ان نقطوں کے دائرے بن گئے۔ ہر دائرہ ایک نظام شمسی ہے جس میں ہزار انسانوں کی آبادیاں ہیں۔ دیکھو اگر کراتہ ارض اور کائنات کے دو بیان ایک بنا ہوا اور دیکھا ہوا پردہ ہے۔ زمین کے کشش کی کلاس پر وہ نور سے نکل کر قلوب کائنات ہیں داخل ہو جائے۔ یہ کشش کامیاب رہی، اب میں کائنات کے کتاب میں چلی رہا ہوں۔ اس عالم میں فرشتوں، جنات اور انسانوں کی تخلیق کے فارمولوں کا انکشاف ہوا۔ ایک روز کائنات استعراق میرا گیس کا جسم (سیکرے مثالی) میسر اندر سے نکل کر چاند کی طرف چلا اور وہاں اتر گیا، وہاں پہاڑیاں، جھیلیں، تالاب اور ریگستان ہیں۔ تالاب اور

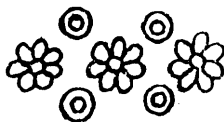
ھبیلوں کا پانی پائے کی طرح ہے۔ چاند میں روشنی بالکل نہیں ہے۔ اسی بڑا آتی ہے جیسے دیلڈنگ کے وقت محسوس ہوتی ہے۔ یہ ایک قسم کی گیس ہے جو چاند میں پائی جاتی ہے!

خواجہ شمس الدین اعظمی نے جو داستانِ طلسم سنہرے بابائین کی ہے عقلِ تجربہ کار سے ایک طحلو سے زیادہ وقعت نہیں دے گی اور نہ وقعت دینی چاہیے، ان کا سفر آسمان ہو یا ناگ پور کا خلائی سفر، جوئی کی ملاقات ہو یا حافظِ نذر الدین کی زیارت، یہ سب موضوعی (SUBJECTIVE) احساسات ہیں معروضی (OBJECTIVE) نہیں ہیں۔ یعنی یہ واقعات باہر پیش نہیں آئے، ان کے نفس کے اندیش آئے ہیں۔ یہ سب ان کا روحانی سفر نامہ ہے۔ نصابِ تفسیر و تفسیر شخصیت کے طلبہ و طالبات چلتی کیفیات گزرتی ہیں، انہیں جو کچھ محسوس ہوتا ہے، جو کچھ نظر آتا ہے، جو کچھ سنانی دیتا ہے ان سب کا ذریعہ ان کا اپنا نفس ہے۔ مابعد النفسیات کا موضوع ہی یہ ہے کہ نفس کے وسیع ...

لا محدود اور ناقابلِ بیان امکانات کا جائزہ لیا جائے۔ اس کتاب اور میری کچھ دیگر کتابوں میں جتنے مشاہدات، تجربات اور تاثرات آپ کی نظر سے گزرے ہیں۔ ان سب کو آپ لاشعوری واردات تصور کریں، صرف اس طرح غلط فہمی اور خوش عقیدتی سے جو علم و عقل کی دشمن ہے محفوظ رہا جاسکتا ہے! میں نے لاشعوری واردات کی اصطلاح مجبوراً استعمال کی ہے، اس لئے کہ ان کیفیات کی حقیقت کو سمجھنا تقریباً عام آدمی کے امکان سے باہر ہے۔

اور یہ بھی تمام دہم و گمان

اور یہ بھی تمام مفروضات



(انٹرنیشنل پریس کراچی)

توجہات

رئیس امور و ہوی

حصہ دوم



رئیس اکاڈمی

انکسٹر اسٹٹ - گارڈ از الٹ - کراچی نمبر ۳

توجہات

جلد دوم

رئیسِ امرِ ہوی

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

(م - ع - ن - معن)

ناشر

ریس کارڈی

مانک جی اسٹریٹ گارڈن ایسٹ کراچی ۳

فون :-

۴۰۵۵۶ ۶ ۴۰۴۳۳

مئی ۱۹۷۷ء

مطبوعہ شاپن پرنٹر

توجہ کسے کہتے ہیں

توجہات حصہ اول کے مباحث اور از نکاز توجہ کی مشق کرنے والے طالب علموں کے مشاہدات و تجربات کی یاد کو ایک مرتبہ پھر ذہن میں تازہ کر لیجئے۔ حصہ اول میں توجہ کی یہ تعریف کی گئی تھی کہ توجہ کسی نقطہ کی طرف شعور کے مسلسل ہیاؤ کو کہتے ہیں۔ مثلاً میرا سوختہ نقطہ توجہ رہی جس نقطے POINT کی طرف میرا شعور بہہ رہا ہے۔ ۱۰۔ یہ سطور ہیں۔ جو قلم سے نکل رہی ہیں۔ دوسری بات یہ عرض کی گئی تھی کہ توجہ کی دو شکلیں یا قسمیں ہیں۔ (۱) مرکزی اور (۲) ضمنی یا مرکزی توجہ وہ، جس پر ذہن شعور، پوری طرح مرکوز یعنی جما ہوا ہو۔ اور ضمنی توجہ وہ ہے جو شعور کے حاشیہ پر موجود ہو۔ اس مصنوع کی تخریب کے وقت ہماری توجہ پوری طرح اپنے موضوع کا احاطہ کئے ہوئے ہے۔ لیکن شعور کے حاشیہ پر بہت سی سرگرمیاں عمل میں آ رہی ہیں۔ اور گاہ نگاہ نظر ادھر بھی اٹھ جاتی ہے۔ خیال اس طرف بھی چلا جاتا ہے۔ کسی شے نقطے کی طرف توجہ مبذول کرنے کے اسباب خارجی بھی ہوتے ہیں۔ در داخلی بھی! مثلاً کسی کی دل کشا تصویر یا کسی کا دلکش تصور۔ پہلا محرک (تصور) خارجی ہوا۔ اور دوسرا توجہ کو اپنی طرف منعطف اور مبذول کر دینے والا محرک، تصور داخلی ہوا۔ عام طور پر ہماری توجہ جو اس شخص کے عمل، سننا، دیکھنا، سونگھنا، کھنا، چھونا، کے ساتھ بہتی رہتی ہے۔ اور عملی شعور اور حقیقت پسندانہ زندگی بسر کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ہماری توجہ ٹھوس حقائق پر مرکوز ہو۔ تاہم بعض حقیقتیں ایسی ہیں کہ نظر نہیں آتی۔ سنا نہیں دیتیں۔ انہیں سونگھا، چھوا، چکھا اور چھڑا نہیں سکتا۔ تاہم منظم توجہ کے ذریعہ ہم ان کا ادراک حاصل کر سکتے ہیں۔ حیوانات توجہ بھی ادھر ادھر مبذول ہوتی رہتی ہے۔ لیکن ان کی توجہ کا دائرہ صرف

میں حیات تک محدود رہتا ہے۔ یعنی ان کی توجہ صرف ان چیزوں کی طرف مبذول ہوتی ہے جس کی طرف انہی رہنمائی جہت کرتی ہے۔ مثلاً غذا، مثلاً دشن بچاؤ۔ مثلاً ہم جنس کی طرف میلان! جاوڑ سوچ بچار کے عمل اور منظم توجہ کی بات سے قطعاً محروم ہیں باضابطہ توجہ اور اسکے نتیجے میں منظم تفکر صرف انسان سے مخصوص ہے۔ اور اسی خصوصیت کی زہن میں دور دور تک اسکی لائحہ و عظموں کی جڑیں پھیلی ہوئی ہیں۔ نصاب تعمیر و تنظیم (S.C.T) کی مشقوں میں سائنس کی مشق کے بعد سب سے زیادہ اہمیت "ارتکاز توجہ" کے عمل کو حاصل ہے۔

یعنی دانش اور پورے قصد و اہتمام کے ساتھ اپنے شعور کی رد کو ایک طرف بہانا اور کوشش کرنا کہ صرف ایک نقطہ خیال پر ذہن کی تمام توانائی اور توجہ مبذول ہو جائے۔ ذہن کو صرف ایک موضوع ایک مضمون، ایک مسئلہ اور مرکز پر - مجتمع کر دینا اس طرح کہ دوسرے خیال نہ آنے پائے۔ اور مرکزی تصور کا دامن ہاتھ سے نہ جانے پائے۔ اتنا مشکل اور دقت طلب کام ہے کہ غذا کی پناہ! مگر مشکل اور دقت طلب کئے معنی

، محال اور ناممکن "ہیں، بے شک ہم ہیں یہ صلاحیت موجود ہے کہ جس طرح ہم آنکھوں کو مجبور کر سکتے ہیں کہ مسلسل بائیں منٹ تک ایک منظر کو دیکھتی رہیں۔ اسی طرح ذہن کو بھی یہ تربیت دی جاسکتی ہے کہ وہ ادھر ادھر بھٹکنے کے بجائے صرف ایک مرکز خیال سے چمٹا ہے۔ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) میں بہت سی مشقوں کی سفارش کی جاتی ہے۔ البصر، الخلی، التخیل، التصویر، عکس بینی، سایہ بینی، ماہ بینی، اور آفتاب بینی، وغیرہ یہ سب مشقیں ارتکاز توجہ کے لئے کی جاتی ہیں۔ ایک نقطہ پر ذہن کی تمام صلاحیتیں اور سرگرمی کو مرکوز کر دینے کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ عملی شعور کی روست پر جاتی ہے۔ اور استغراق یعنی ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔ اور انسان میں ادراک اور رائے (I.S.O) (۴۰)

EXTRA SENSORY PERCEPTION

کی قوت بیدار ہو جاتی ہے۔ انسان میں ادراک مادراتے حواس کی قوتیں بیدار ہوتی ہیں۔ توجہ شعور کی اپنی بلندیوں پر فائز ہو جاتا ہے جس کا عام آدمی تصور بھی نہیں کر سکتا۔ ارتکاز توجہ کا طریقہ ہے کہ پلکبیں جھپکاتے بغیر کسی ایک نقطے پر نظریں جمادینا اور نظروں کے ذہن و دماغ کی پوری توجہ بھی (اس طرح کے دوسرے خیال نہ آئے) وہیں جمادینا! ارتکاز توجہ کا عمل بہت پرانا ہے۔ قدم قدم اس فن سے بخوبی واقف تھیں۔ یہ لوگ کسی ایک مشہود (OBJECT) یعنی وہ چیز جسے نظر جا کر پلکبیں جھپکاتے بغیر دیکھا جائے دیکھا جائے، دکھا جائے، گھورا جائے، پر نظریں جما کر اپنے اوپر خود تنزیہی (سیلف ہینا سنر) کی کیفیت طاری کر لیتے تھے اور خود تنزیہی کی حالت میں ایک ان کا مادراتی شعور حرکت میں آ جاتا تھا۔ بلور میں CRYSTAL GAZING کا طریقہ بہت قدیم ہے۔ قدم مصری، بابلی، مغربی اور چینی اس طریقے سے بخوبی واقف تھے۔ پلک جھپکاتے بغیر کسی ایک لفظ کو تکیے لہنے سے دماغ کے غدہ صنوبری (ہیپنٹالکلیکٹ) میں ایک پڑا سحر حرکت پیدا ہوتی ہے اور استغراق طاری ہو جاتا ہے۔ استغراق کا نتیجہ "انزاق شعور"

DISASSOCIATION OF CONSCIOUSNESS

کی شکل میں نکلتا ہے۔ یعنی پھٹ کر شعور کے دو حصہ ہو جاتے ہیں اور اس کے اندر سے رفتہ رفتہ ایک لازمانی اور لامکانی شعور برآمد ہوتا ہے۔ اور تمام خارق العادہ مظاہر کی ابتداء یہیں سے ہوتی ہے۔ اس عمل کی تکمیل کے لئے کسی حد تک عزت نشینی اور خلوت نشینی ضروری ہے۔ برادر عزیز سید طاہر حسین نقوی (رامدہوی) لکھتے ہیں کہ:-

خلوت کے فوائد

اسلامی نقطہ نظر سے عزلت نشینی یا گوشہ نشینی کے بارے میں علماء و مفکرین کی رائے میں شدید اختلاف ہے۔ مفکرین کا ایک گروہ اسکی شدید مخالفت کرتا ہے۔ اور دوسرے صدر درجہ ضروری سمجھتا ہے۔ قبل اس کے کہ ہم مفکرین منرب مشرق کے خیالات پیش کریں ضروری سمجھتے ہیں کہ شیخ الشیوخ شہاب الدین سہروردی کے خیالات بیان کر دیں۔ جناب شیخ الشیوخ تحریر فرماتے ہیں کہ

تنہائی میں خیالات کی یحوی کے سبب باطن صاف ہو جاتا ہے اگر باطن کی صفائی مذہبی رہنمائی اور رسول اللہ کی سچی پروردی کا نتیجہ ہے تو اس سے روشن ضمیری، دنیا سے بے تعلقی، ذکر الہی کی حلاوت اور مخلصانہ عبادت کا ظہور ہوگا۔ اور اگر مذہبی ہدایت اور رسول کریم کا اتباع مقصود نہیں تو محض نفس کی صفائی ہوگی صفائی نفس کے ذریعہ علوم ریاضیہ حاصل کئے جاسکتے ہیں جس سے فلسفیوں کو دلچسپی ہے۔

اس عبارت سے متشریح ہوتا ہے کہ صوفیائے کبار کو اسکا احساس تھا کہ خلوت نشینی کو علاوہ مسلمانوں کے دیگر مذاہب کے لوگوں نے اور فلسفیوں نے اپنا شعار بنایا ہے۔ کیونکہ یہ ہر صورت میں سود مند ہے۔ اور تصفیہ نفس ہر حالت میں اسکا نتیجہ ہے۔ ہم اب مغرب کے ان لوگوں کے خیالات کو پیش کرتے ہیں جو غیر مسلم تھے۔ انہوں نے خلوت میں کیا کیا خوبیاں محسوس کیں۔

۱۔ میں نے کسی کو انارفتن و بوس نہ پایا جتنا خلوت کو، (تھوریو)

۲۔ خلوت فکر و خیال کے لئے اتنی ہی فائدہ مند ہے جتنی معاشرے سے

وابستگی کو دور کے لئے مفید ہے (جیمس رسل لاول)

۳۔ خلوت نشینی سے آدمی اپنے لئے زیادہ نفع گیر اور درد منوں کے لئے ملامت طبع ہو جاتا ہے، غرض دونوں صورتوں میں کردار کی اصلاح ہوتی ہے (افطیہ)۔
۴۔ سب سے زیادہ خوشگوار زندگی وہ ہے جو خلوت میں مصروفیت کیساتھ گزری (والیٹر)

۵۔ خلوت عزم کی دانی ہے اور عزم فطانت کا جزو اعظم ہے۔ عمر کے جس حصے میں بھی خلوت حاصل کی جائے وہ انسان کو بلند یوں پر جاتی ہے (ڈورسٹ)۔
۶۔ دماغ جتنا توانا اور جدت پسند ہوگا اتنا ہی وہ خلوت کے مسلک کے طرف مائل ہوگا۔ (ہیکل)

۷۔ خلوت دانش دہی کی دایہ ہے۔ (لارنس)
۸۔ انسان کی ناپختہ صلاحیتیں خلوت میں پختگی حاصل کرتی ہیں۔ (گوٹے)
۹۔ محفل آرائی سے دانش وادراک میں اضافہ ہوتا ہے لیکن خلوت کے مکتب سے صرف نابالغہ عصر رچی نہیں، ہی نکلتے ہیں۔ (رگن)

۱۰۔ مہرا ایمان ہے کہ خلوت میں انسان کو حال و حال میں زیادہ صالح عزم حاصل ہوتا ہے۔ بمقابلہ اس تمام علم و دانش کے جو کتابوں سے حاصل ہو (ایمرسن)

۱۱۔ جاو اپنی روح کی پرورش کرو۔ ہم جنہوں سے دُوری اختیار کرو۔ اور اپنی عادتوں کو خلوت کے سانچے میں ڈھال لو۔ اس وقت تمہارے قوائے باطنی، کلی طور پر اپنے جلال و جمال کا مظاہرہ کریں گے۔ (ایمرسن)
۱۲۔ خلوت میں ایک گھنٹے کا تفکر قلب کو کئی روز ایک آشوب روز گاہ سے معرکہ آرائی کا حوصلہ بخش دیتا ہے۔ (تھامس پریرس)

۱۳۔ خلوت سے خداوند قدوس کے دربار میں باریابی حاصل ہوتی ہے (ڈیو، ایس، لینڈر)

تکمیل کردار

ان تمام اقوال کی روشنی میں کہا جاسکتا ہے کہ دنیا کے ہر طبقہ فنمرد نظر نے خواہ وہ فلسفی ہوں، یا شاعر خطیب ہوں یا عالم، خلوت میں بہت سی خوبیاں پائیں، اور دینی و دنیاوی جملہ مقاصد کے حصول کے لئے خلوت نشینی سے ان کے پروگرام کو زبردست تقویت پہنچی، اور تکمیل مقاصد میں بڑی مدد ملی۔ مازن مذہب کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ قبل از اسلام بھی ان مذاہب میں جن کا ذکر قرآن مجید میں ہے حضرت ابراہیمؑ کی خلوت حضرت موسیٰؑ کی چالیس روزہ عبادتیں اور حضرت عیسیٰؑ کی خلوت نشینی کے بعد محسن انسانیتؐ کے اعلان نبوت سے پہلے اور بعد کی خلوتیں اس بات کی روشنی دہی ہیں کہ دنیا کے عظیم ترین انسانوں نے خلوت کو اپنا شعار بنا کر اپنے انکار و خیال کو پراگندگی و انتشار سے بچایا ہے جو سوائے اس رہ کر نہیں مل سکتا تھا۔ البتہ بھوتی اور ارٹکارٹ خیال کی جب عادت پڑ گئی تو ہنگامے بھی اس بھوتی میں مارچ و مزاحم نہ ہو سکے۔ اور دماغی اور روحانی قوتوں پر اس قدر تصرف ہو گیا کہ جب بھی چاہا۔ ان قوتوں کو ایک نقطہ پر مرکوز کر دیا۔ علم نفسیات کی رے یہ عمل دماغی ہے اور دماغ کا یہ رجحان اور تحریک غیر معمولی ABNORMAL ہے، کیونکہ انسان اپنی فطرت سے مدنی بطبع ہے۔ اور تنہائی سے گریزاں! لہذا اگر کوئی انسان تنہائی سے کدورت کے بجائے راحت و لطف حاصل کرنا ہے تو اس کا یہ عمل معمول اور اعتدال سے ہٹ کر ہے۔ اسے علاوہ یہ بھی ممکن نہیں ہے کہ انسان اپنے دماغ کی ساری قوتوں کو بیک وقت ایک نقطہ پر مرکوز کر سکے کیونکہ انسانی دماغ کے اتنے شعبے ہیں جو ہر وقت اپنی جگہ کام کرتے رہتے ہیں کہ ان سب شعبوں کا ایک مرکز پر جمع ہونا محال ہے۔ لیکن اگر کسی انسان کو یہ

قدر حاصل ہو جاتے کہ وہ اپنے دماغ کے تمام شعبوں کو معطل کر کے ایک نقطہ پر توجہ کو مرکوز کرے تو وہ کوئی غیر معمولی انسان ہو گا۔ اور اس کے ادکا سے غیر معمولی نتائج برآمد ہوں گے۔ اس نے اپنی جس دماغی قوت کو مرکوز کیا ہے۔ وہ بے پناہ اور قیامت خیز ہو جائے گی۔ مثلاً ایک بڑے عدسے کو دھوپ میں کسی چیز سے اتنے فاصلے پر رکھیں کہ اس عدسے کے پورے محیط کی شعاعیں سمٹ کر ایک نقطہ پر مرکوز ہو جائیں تو آگ لگ جائے گی۔ اور شعلہ بھڑک اٹھے گا۔ اسی طرح دماغ یا ریح کی تمام قوتوں کو جب ایک خیال کی طرف مرکوز کر دیا جاتا ہے۔ تو انسان سے غیر معمولی اور غیر العقول افعال ظہور پاتے ہیں۔ ان مذاہب نے جن کی بنیاد فلسفہ پر ہے خلوت کے اس عمل کو ارتکا ز خیال کے لئے باقاعدہ اور منظم انداز سے ترتیب دیا ہے جس کے لئے ذیل میں کچھ تفصیلات بیان کی جاتی ہیں: فیتا عورت، افلاطون، زہنو، سینیکا، نو افلاطونی، فلسفیوں کے یہاں اور ہندومت میں بھی ”ہم ادت“ کا فلسفہ مروج تھا جس میں ایک حقیقت مطلق کے وجود کا اقرار ہے۔ اور جملہ کائنات کو اس کا عکس خیال کیا گیا ہے جو خود کوئی وجود نہیں رکھتی جس طرح آئینہ میں عکس۔ صاحب عکس کا محتاج ہے۔ اور عکس اپنے مقام پر ذاتی وجود نہیں رکھتا۔ انسان کی معراج ہے کہ وہ ایک سچائی کا، ایک حق کا پہلے تو عرفان حاصل کرے۔ اور پھر اس کے حصول کے لئے سعی ہو۔ اور بالآخر یہ خود اپنی ہستی کو جو خود ایک دائرہ ہے، ہستی مطلق میں مدغم کر دے۔ اس مقصد کے لئے نفس کی تربیت ضروری ہے۔ اور وہ تربیت تنہائی اور خلوت ہی میں ممکن ہے۔ معاشرے میں ممکن نہیں۔ یہاں منزل میں نفس کی متغیر کیفیات پر قابو پانا ضروری ہے۔ اور وہ کیفیات پانچ ہیں۔

۱۔ احساس و ادراک صادق پر جو حقائق پر مبنی ہونا ہے۔

۲۔ احس کاذب جس میں جملہ کائنات کو فریب نظر سمجھا جاتا ہے۔

۳۔ تحسری تصورات و خیالات۔

۴۔ قوت حافظہ دماغی۔

۵۔ خواب کا عالم جس میں تحت شعور کام کرتا ہے۔

ان متغیر کیفیات نفس پر غالب پانے کے لئے طالب حق پر جو کیفیات گزرتی ہیں۔ وہ بھی مایع ہیں۔

۱۔ پہلی کیفیت نفس کے بے چینی اور سہام و استقامت کی ہوتی ہے جس میں خیال اور توجہ ایک جگہ قائم نہیں ہوتے۔

۲۔ دوسری کیفیت یہ ہے کہ نفس جامد ہو جاتا ہے۔ جسے خواب کے عالم میں ہو۔ یہ ابتدائے مقام تہائی ہے۔

۳۔ اس منزل سے گزرنے کے بعد خیالات ایک نقطہ پر مرکوز ہونے لگے ہیں ان میں اسفلتال کی صورت پیدا ہونے لگتی ہے۔ لیکن تھوڑی دیر کے لئے اور پھر ٹکڑی اور نقطہ پر مرکوز ہو جاتے ہیں۔ اس طرح سے ارتکاز تو ضرور ہوتا ہے لیکن ان میں ثبات نہیں ہوتا۔

۴۔ لیکن اس کے بعد خیالات کا یہ فلون اور تصور کی یہ آوارہ گردی تربیت سے رفتہ رفتہ کم ہو جاتی ہے۔ اور خیال و تصور ایک نقطہ پر مرکوز ہو جاتے ہیں۔ یہاں سے بکری کی منزل شروع ہو جاتی ہے۔

۵۔ یہ آخری منزل ہے۔ اس میں خیال و تصور کا ارتکاز ایک نقطہ پر ہوتا ہے وہاں سے بالکل نہیں ہٹتا۔ اس منزل پر آکر خیال و تصور کی اپنے مطمح نظر ہامقصد سے وابستگی پیدا ہو جاتی ہے کہ بھٹکانے والا ماحول اور اندرونی خیالات کا فلون سب بے اثر ہو جاتے ہیں یعنی داخلی و خارجی اثرات بے تاثر ہو جاتے ہیں

اور خلوت سے الگ ہو کر جلوت میں بھی وہی ایک تصویر یا تخیل ہمہ وقت قائم رہتا ہے لیکن نفس کی تربیت میں ان مدارج کو طے کرنے میں بہت سے موانع اور مزاحمت سدا رہا ہوتے ہیں۔ اور تصور و تخیل کی عکسوں کے ختم ہو جانے کے لئے اسباب فراہم کرتے ہیں۔ ان موانع میں۔

۱۔ سب سے نمایاں جہل ہے یعنی نفسِ انسانی، مادی اور آفاقی تصورات ہیں امتیاز نہیں کر سکتا۔ اور حقیقت اشیاء سے بے خبر رہتا ہے۔
۲۔ انانیت صادق و کاذب، یہ خیال نام کہ نفس اپنے برابر کسی کو نہ سمجھے اور سب کو کم تر تصور کرے۔

۳۔ دنیاوی آسائشوں اور لذتوں کی طلب جن کی وجہ سے طالب کے قلب کی رقت ختم ہو جاتی ہے۔ اور احساسات لطیف، مجروح ہو جاتے ہیں۔
۴۔ ظاہری تکلیفوں اور اذیتوں سے نفرت و گریز۔ اس سے بھی رقت قلب ختم ہو جاتا ہے۔

۵۔ اشیاء مادی سے بے حد لگاؤ اور موت سے خوف کھانا، اس لئے کہ موت ان اشیاء و اسباب مادی سے سب کو محروم کر دے گی۔

ان سب رکاوٹوں کو مسخر کرنے اور ان طاغوتوں سے جنگ کرنے کے

لئے طالب کو جن محتیاؤں سے مسلح ہونا چاہیئے ان میں

۱۔ پہلا ضبط نفس ہے، جو صداقت، ایمان داری، تجرد و بے آزادی اور غیر کی عظمت کو قبول کرنے سے انکار پر حاصل ہوتا ہے۔

۲۔ پابندی اصول اخلاق ہے جس کے لئے جہارت ظاہری و باطنی قناعت اور ایذا طلبی، مراقبات اور رضائے محبوب ضروری ہیں۔

۳۔ تنفیس کے نظام پر یعنی نفس کے آمد و رفت پر پوری طرح قابو حاصل کر لینا۔

۴۔ نفس کو جملہ احساسات باطل سے بچانا۔ اس طرح کہ احساسات ظاہری پر
استدراحت حاصل ہو جائے کہ اگر نظر کے سامنے طوفان، رنگ ہو تو ایسے محسوس
نہ کرے۔ اور اگر چاروں طرف سے آوازوں کی ملیخا ہو تو ایسے کان اس
سے بے خبر رہیں۔

۵۔ ارتکاز توجہ خیال و تصور میں استقامت! اس کے لئے کسی مادی شے کو
نظر کے سامنے رکھنا ضروری ہے۔ اور نظر اس پر مسلسل جمی رہے۔ کوئی اور
خیال اور منظر اس ارتکاز توجہ میں خلل انداز نہ ہو۔

۶۔ تصور خیال اور مطمح نظر پر اتنا جم جائے کہ گویا اس میں جذب ہو گیا ہے۔
اپنی ہستی سے بے خبر ہو کر صرف اس ہستی سے متحد ہو جائے۔ اور کوئی انتہا
باقی نہ رہے یعنی اپنی ہستی کو محبوب کی ہستی میں فنا کر دیا جائے۔

۷۔ سب سے آخر میں وہ مقام آتا ہے کہ نہ اپنی ہستی کا احساس باقی رہتا ہے اور
نہ مطمح نظر یا مطلوب کی ہستی کا! بلکہ ایک عالم بے خودی و بے خبری محض
طاری ہو جاتا ہے۔ جو صرفیلے کرام کے ”فنا العنا“ کا تصور ہے یہاں
مطلوب بے خبری ہوتی ہے۔ لیکن یہ کیفیت عارضی ہے کبھی کبھی اس مدت میں
اصناف ہو جاتا ہے۔ پھر عالم ہوش کی طرف بازگشت ہوتی ہے۔ اس منزل پر
پہنچ کر، آدمی جس تپے پر اپنی توجہ مرکوز کرے۔ تو اس کے سامنے حقائق
بے پردہ ہو کر سامنے آ جاتے ہیں۔ پھر اگر یہ اشیاء مادی ہوں گی تو ان کے وظائف
و امراض بے نقاب ہو جائیں گے۔

۸۔ اور اگر وہ اشیاء کی ماہیت اور صفات پر توجہ دے گا۔ ان کے اسرار و رموز بھی
اس پر کھل جائیں گے۔

۹۔ اگر وہ خود اپنے ہی نفس پر غور کرنا چاہے گا۔ تو دماغ، عقل، اور ذات سے

مستعداً و فائق و حقائق واضح ہو جائیں گے۔ اسکی انا بالکل فنا ہو جائے گی اور ایک سرور خاص سے اسے قلب و دماغ لذت یاب ہوں گے۔

اگر ذات و صفات حقیقت مطلق پر توجہ کرے گا۔ اور اپنی و ماعنی و روحانی قوتوں کو اس کے عرفان پر مرکوز کرے گا۔ تو اس کی ذات سے عجیب و غریب کشتے ظاہر ہوں گے۔ یہ مقام ذات حق ہے۔ جو تمام مقامات سے بلند تر ہے جس سے انفصال مطلق پیدا ہوئے۔ تصوف اسلام سر تمام تر علمی ہے اس میں نظریاتی اعتبار سے وہ انتظام و انضباط نہیں پایا جاتا۔ جو فلاسفہ کے طرز عمل میں نظر آتا ہے۔ لیکن تصوف میں بھی خیالات و تشویرات کو مقصد اعلیٰ قرار دیا گیا ہے اس مقصد کے لئے خلوت نشینی ضروری ہے

حضرت ذوالنون مصریؒ اس باب میں فرماتے ہیں۔

میں نے خلوت سے زیادہ اخلاص پیدا کرنے والی کوئی چیز نہیں دیکھی لہذا جس نے خلوت کو اختیار کیا اس نے اخلاص کے سنوں کو تھام لیا۔ اور صدق و حقیقت کے بڑے رکن کو حاصل کر لیا۔

حضرت ابو بکر سبائی کا ارشاد ہے کہ

خلوت نشینی کو لازم قرار دو۔ جماعت کے اپنا رشتہ مٹا دو۔ ہر وقت چہار دیواری میں رہو۔ یہاں تک کہ وقت آخر آجائے۔

شیخ بیہی بن معاذ کا قول ہے۔

خلوت نشینی صدیق لوگوں کا حقیقی مقصد ہے۔ کچھ تو ایسے ہوتے ہیں جن کا دل خلوت نشینی کی طرف مائل ہوتا ہے اور وہ اس عالم یعنی گوشہ تنہائی میں عجب لطف و سرور پاتے ہیں۔ یہ ثبوت ہے ان کی روایت کا!

شیخ ابو عمر کا تجربہ یہ ہے کہ

ایک عقل مند آدمی آخری باتوں کو آسانی سے نہیں سمجھ سکتا جب تک وہ خوراپنے ابتدائی حالات کی اصلاح نہ کرے۔ اور اسی منہ نہیں نہ طے کر لے، جن سے پتہ چلے کہ وہ ترقی کر رہا ہے۔ یا تنزلی کی طرف بڑھ رہا ہے۔ طالب روحانیت کے لئے ضروری ہے کہ وہ خلوت کے مقامات کی تلاش کرے تاکہ دوسرے معاملات سدراہ ہو کر اس کے مقاصد کو خراب نہ کریں۔

شیخ ابو حامد مغربی فرماتے ہیں کہ

جس نے صحبت (جلوت) پر خدا کو ترجیح دی۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ ذکر الہی کے علاوہ اس کے خیالات ہمیشہ کسی اور طرف مائل نہ ہوں۔ اور حقیقت مطلق (خدا) کے علاوہ کوئی اور اس کا مطلب و مقصود نہ ہو۔ وہ اسباب ظاہر سے کوئی تعلق نہ رکھے اگر یہ مقصد نہیں (یعنی حقیقت کی تلاش) تو خلوت نشینی اس کے لئے نفع نہ دے گی۔ مصیبت بن جائے گی۔

ہدایات شیخ

شیخ اشہدوخ ابو حفص شیخ شہاب الدین عمر سہروردیؒ نے اس سلسلہ میں جو ہدایات دی ہیں۔ وہ قابل غور ہیں۔ ہر خاص مرید کا فرض ہے کہ وہ دوست آشناں سے قطع تعلق کر کے تنہائی سے مانوس ہو جائے۔ اگر ایسا نہیں تو اس کی ابتدا صحیح نہیں ہوتی۔ اس لئے کہا گیا ہے کہ دوستوں کی کثرت صداقت کی کمی کی دلیل ہے خاموش رہنا مبتدی کے لئے مفید ہے۔ اور نہ اسے دوسروں کی باتوں پر توجہ کرنی چاہیئے۔ اس طرح خیالات کے بھٹک جانے کا اندیشہ ہے۔

صدق و اخلاق کے بارے میں فرماتے ہیں۔

صدق و اخلاص کی تحقیق اس طرح ہونی چاہئے کہ آیا مرید نے مخلوق سے

ملن کر لیا ہے یا نہیں،

میں نے اس موقع پر برادر عزیز، پروفیسر سید طاہر حسین تقویٰ دکراچی، کے
مضمون کا طویل اقتباس پیش کیا ہے۔ یہ مضمون اس موقع پر برادر عزیز
نے جدنا وسیدنا سید حسن شرف الدین رحمۃ اللہ کی عظیم الشان شخصیت اور
سکے روحانی پہلوؤں پر لکھا تھا۔ اس مضمون میں خلوت نشینی کو قطعاً سیر کردار کا ذریعہ
رہا گیا ہے۔ لیکن کیا اس پر بشور صنعتی عہد میں ہم ان ہدایات پر عمل کر سکتے ہیں
مخلوق سے قطع تعلق ممکن ہے؟ کمرہ ارض کے چار ارب آبادی میں شاید دس
سہزار افراد بمثل ان ہدایات پر عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ عام آدمی کے لئے جو انہیں
کا ذریعہ کی صلاحیت پیدا کر کے ذہنی صحت مندی کی منزل تک پہنچنا چاہتا ہے
اس طرح علمی زندگی میں کامیابی حاصل کرنا چاہتا ہے۔ نہ خلوت نشینی کی ضرورت
نہ علمی دنیا سے قطع تعلق کی۔ البتہ چند افراد ضرور ان مشقوں پر عمل کر کے روحانی
بات کے ادراک پر قادر ہو سکتے ہیں۔ لیکن ان کا ہونا نہ ہونے کی برابر ہے۔
زہنی اقلیت سے تعلق رکھتے ہیں۔

روحیت کے مطالبے

محمد شکیل آفریدی۔ نصاب تعمیر تنظیم شخصیت کی مشق کرتے ہیں۔ ان کے
میں روحیت کی محض کیفیت پائی جاتی ہے۔ ان مشقوں (سنس) اور ارتکا زتوج،
میں کیفیت میں شدت پیدا ہو گئی ہے۔ لکھتے ہیں کہ ترک حیوانات کو دس ماہ
ہیں۔ آپ نے دودھ پینے کی اجازت دی تھی۔ مگر بفضل خدا میں ان تمام
ہیں سے آزاد ہو چکا ہوں۔ نفس جس چیز کی خواہش کرتا ہے۔ میں اسے اپنے
امم سمجھ لیتا ہوں۔ سگریٹ اور تمباکو نوشی سے بھی توبہ کر رہا ہے۔ بھوک نہیں ہو

تو نہیں کھاتا۔ پیس محسوس ہوتی ہے تو لب تر نہیں کرنا۔ بولنے کی خواہش ہوتی ہے
تو جیسا دھلیسا ہوں جیسے چونکہ بہت پسند تھے لہذا خواہش نفس کو کچلنے کے لئے
چنے کھانا چھوڑ دئے۔ سانس لیتے ہیں محسوس ہوتا ہے کہ روضۂ انہر کی جالیوں کی ہزروں
سمٹ سٹکا کر قلب میں داخل ہو رہی ہے۔ محمد اللہ اور عشت۔ بس غرق ہوں اور
اس کی شدت میں اللہ کے فضل و کرم سے برابر اضافہ ہو رہا ہے۔ سجاات نماز محسوس ہونا
ہے کہ مجھ پر نہ صرف انوار الہی کی بارش ہو رہی ہے بلکہ خود بندہ خدا سے مکالمہ ہے۔
اور حضرت جل جلالہ ہدایت دے رہے ہیں شرک ستم پرستی کو نہیں، نفس پرستی کو کچلے ہیں
یعنی اپنی خواہشات کی پرستش اور اپنے مفاسد دنیا کی پوجا کرنا، کبھی کبھی عبادت کی
محویت میں محسوس ہوتا ہے کہ میں کعبۃ اللہ میں حاضر ہوں۔ ایک ایسے نور میں غرق
جس کا رنگ سبز ہے۔ کل کا ذکر ہے کہ حکم ہوا کہ قبرستان جاکر اللہ کے بندوں سے ملو۔
نماز جمعہ کے بعد قبرستان گیا۔ چلنے چلنے ایک قبر کے پاس پاؤں رک گئے۔ جیسے کسی
نادیدہ قوت نے قدم پکڑ لئے ہیں۔ دو رکعت نماز ادا کی۔ دوران نماز ذات الہی کے
علاوہ ہر قسم کا تصور فنا ہو گیا۔ کسی کا خیال نہ رہا۔ آخری رکعت میں عجیب و غریب
احساس سے دو چار ہوا۔ یہ محسوس ہوا کہ ہزاروں نورانی مخلوق سفید پوش بندے میری
امانت میں نماز پڑھ رہے ہیں۔ یہ نصیب اللہ اکبر لوٹنے کی جاتے ہیں۔ کل شب
مشق کے بعد دنیا کی بارش نور منے لگی۔ ایک عجیب مشاہدہ باطن ریاضی تجربہ ہوا
جو اس سے پہلے بھی ہو چکا تھا مگر کل صاف صاف دیکھا کہ شعلہ ہائے نور میں سے کچھ
نیچے منے انسان برآمد ہوئے۔ انہوں نے دل کا آپریشن کیا۔ اور قلب میں محبت نور
بھردی۔ میں نے دیکھا رظا ہرے نگاہ باطن سے دیکھا ہوگا کہ قلب میں نورانی روش
بچھا ہوا ہے۔ دوران نماز بے خودی طاری ہوگی (دیکھا کہ ایک ننھا منہ شکل قلب
کے اندر بیٹھا عبادت کر رہا ہے۔ اس کا عدد چہن چہرہ نورانی ہے۔ کل نماز جمعہ

کے دوران شکیل کو کعبۃ اللہ میں مصروف سجدہ پایا۔ اسپر نوزانی پتیاں برس رہی تھیں دیکھ کر بے حد رشک ہوا۔ حالانکہ وہ میرا وجود روحانی تھا۔ شکیل نے سرگھما کر دیکھا اور ایک نوزانی ہار میرے گلے میں ڈال دیا۔ سبحان اللہ و صلی اللہ علیہ وسلم! اپنے اس حقیر بندے کو رشک و حسد اور کبر و غرور سے بچانا۔ تب میں نے پروردگار سے معاف مانگی۔ اور یہ بارش الٹا ختم ہو گئی۔ اور آواز آئی! صبر کرو۔ چو۔ میں گھٹنے پاک صاف رہنا ہوں۔ ہر وقت لا حول ولا قوۃ پڑھنا رہنا ہوں۔ ہر لمحہ محبوب سبحان کا یہ قول پیش نظر ہونا ہے کہ کم کھانے، کم سونے، کم بولنے اور مستقل ذکر الہی سے روح میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ مشق کے دوران اور نماز پڑھتے ہوئے ریڑھ کی ہڈی میں درد ہوتا ہے۔ ۳۱ جولائی ۱۹۷۶ء کو نماز ظہر کے بعد بڑے زور کی کیفیت طاری ہوئی۔ حکم ہوا۔ قبرستان جاؤ۔ قبرستان پہنچا تو دیکھا کہ کسی صاحب کی نماز جنازہ ادا ہو رہی ہے۔ میں شریک جماعت ہو گیا۔ دفن کے بعد لوگ قبرستان سے چلے گئے۔ تو میں نے مرحوم قبرستان کے ایصالِ ثواب کے لئے نماز پڑھی۔ وہی احساس پھر ہوا کہ ہزاروں بارشیں، سفید پوش میری اقتدا میں نماز پڑھ رہے ہیں۔ اسی روز نماز عصر کے بعد محسوس کیا (بحالتِ بخود ہی) کہ میں روضہ اہل کے روبرو بیٹھا۔ درد نوزانی کر رہا ہوں کہ یکایک منور و مبرک جالیوں سے ایک ہاتھ نکلا۔ ادھر میرے سر پر رکھا گیا۔ حکم ہوا۔ غلام مصطفیٰ مرد کا بل ہیں۔ ان کی خدمت میں حاضر ہو۔ پھر وہ دست مبارک سینے کی طرف آیا۔ اور میں نے بے بوسہ دیا۔ اسی عالمِ استغراق میں ان مرد بزرگ یعنی غلام مصطفیٰ سے ملاقات ہوئی۔ انہوں نے بے اختیار سینے سے لگا لیا۔ نجانے کیا امر تھا؟ استغراق کے عالم میں قلب ایک بقیۂ نور کی طرح نظر آتا ہے اور اس بقیۂ نور میں شکیل یعنی خود کو محو عبادت پاتا ہوں۔ درد و شریف خلم مٹنے سے پہلے حالت بے خودی جاری تھی، دیکھا کہ ایک قوی ہیکل کالا آدمی، کھوں

کے ڈھیلے اندر، دل کی کوٹھری میں داخل ہوا۔ (جہاں شکیل نحو عبادت تھا، مٹا
مُنشکیل تڑپ کر اٹھا۔ اور اس نے اٹھ کر اس مرد مکروہ کے محسوس جہرے پر طمانی
مارا۔ وہ قوی میکل مخلوق قلب سے نکل کر بھاگی اور اڑتے پڑتے کسی طرف چلی گئی آخری
درو و ختم ہونے سے قبل اسی شخص سے شکیل کے عقب میں بڑے بڑے بزرگ نماز
ادا کرتے نظر آئے۔ دروازہ چلا ہے جنوٹیاں کاٹیں۔ یا تپتے ڈنک ماریں، میں نہیں
دفع نہیں کرنا۔ بلکہ استغراق کی کیفیت کو اور گہرا کر لینا ہے۔ سوچنا ہوں کہ یہ
امتحان لیا جا رہا ہے۔ ترک دنیا کی خواہش بہت شدید ہے۔ محمد شکیل آفریدی
محمد شکیل آفریدی نے اپنی جس روحانی واردات کا ذکر کیا ہے۔ ہم نہ اسکی
تصدیق کر سکتے ہیں نہ تردید! استغراق کے عالم میں یا بحالت خواب لوگ جو کچھ
دیکھتے ہیں سنتے ہیں، محسوس کرتے ہیں۔ وہ سب ان کی شخصیات کا ایک حصہ بن
جاتا ہے۔ اس روحانی کیفیت کو اپنے کا کوئی پیمانہ کسی کے پاس موجود نہیں، ہم اس
کی تصدیق بھی کر سکتے ہیں۔ تکذیب بھی! البتہ یہ واقعہ ہے کہ لصاب تعبیر و تفسیر
شخصیت (S.C.T) کے اکثر و بیشتر طلباء انہی حالتوں سے دوچار ہوتے ہیں اچھا
یہ بھی سن لیجئے کہ یہ ساری صلاحیتیں ایک نقطہ پر توجہ کو مرکوز کر لینے سے بیدار ہوتی
ہیں جب تک روزمرہ کی زندگی میں رہنمائی کرنے والے شعور کو معطل نہیں کیا جاتا
اس وقت تک یہ عجائب نظر آتے نہیں آتے۔

عبداللہ ارمک (پورٹ بکس ۲۸۶ راولپنڈی) لکھتے ہیں کہ
مہری تحریر بے ربط ہوگی مگر امید ہے کہ آپ اس بے ربطی کو محسوس نہ کریں
گے۔ بندے کی تعلیم واجبی سی ہے۔ صورت حال یہ ہے کہ آج سے دس سال قبل جب
مہری عمر ۱۸ سال کی تھی۔ رات کو آنجن میں لیٹی لیٹے میں نے غیر ارادی طور پر بکس
تھپکائے بہتر چاند کو تکنا شروع کر دیا تھا۔ اگرچہ ایک منٹ کے اندر آنکھوں میں

پانی بھرا یا۔ لیکن اس عمل سے مجھے آنا پھر حاصل ہوا کہ میں نے باضابطہ ماہ مہنی شروع کر دی۔ بعد ازیں تک ماہ مہنی شروع ہئی یا ارتکاز توجہ (کن سن ٹرین)، کا نام بھی نہ سنا تھا۔ نہ اس موضوع پر کوئی مضمون پڑھا تھا۔ حال کلام یہ کہ ماہ مہنی کسی آخریہ کا نتیجہ نہ تھی۔ بلکہ یہ سلسلہ کسی قصد و اہتمام کے بغیر شروع ہو گیا تھا البتہ ماہ مہنی میں جب ایک ذہنی لذت محسوس ہوئی تو پھر یا ناہدگی سے بچیں جھپکائے بغیر چاند کو گھورنا عادت بنالیا۔ دوسرے ماہ مہنی کا وقفہ ایک منٹ سے بڑھ کر تین یا چار منٹ ہو گیا۔ آنکھوں میں درد ہونے لگا۔ بے اختیار بچیں جھپک گئیں۔ ہتھیرے دن چاند کو گھورتے ہوئے جب آنکھوں میں درد شروع ہوا تو میں نے ڈٹ کر اس کا مقابلہ کرنے کا ارادہ کیا۔ محسوس ہوا کہ شدید درد کی ایک لہر آئی اور گزر گئی دماغ پر سکون ہو گیا دماغ میں ٹھنڈک سی محسوس ہونے لگی۔ میں بہ صند ہو کر آدھے گھنٹے تک چاند کو تنگ رہا۔ اس کے بعد ماہ مہنی کی مدت میں اور اضافہ ہو گیا۔ حد یہ کہ بار چار گھنٹے تک چاند سے نظر نہیں چپکی رہتیں چاند پر نظر پڑتے ہی لذت کی ایک بیب و غریب لہر جسم میں دوڑ جاتی۔ اور ایک عجیب پر اسرار و پر انوار دنیا پیش نظر ہوجاتی۔ اس لذت و سرور میں وقت کا پتہ بھی نہ چلتا۔ چاند سفر کرنا رہتا اور اس کے ساتھ ہر بھی سفر جاری رہتا۔

دورے کے زخم دل پہ توجہ کئے بنہر

درمان درد شمس و قمر کر سہمیں ہم

کچھ عرصہ بعد چاند میں بہت کچھ نظر آنے لگا۔ اس وقت تک میں نے کراچی ڈی اور لاہور کو نہیں دیکھا تھا لیکن اس آہنہ ماہ میں اکثر ان شہروں کی جھلک بھا کر نا تھا۔ یوں تو میں نے تقریباً ساری دنیا کو چاند میں دیکھ لیا لیکن میں احب اکیا آپ یقین کریں گے کہ جب میں نے کراچی پنڈی اور لاہور کو جا کر بحیرہ خود

دیکھا تو ان شہروں کے حقیقی مناظر اور چاند ہنسنے والے خیالی مناظر ہنسنے لگا۔
نہ تھا۔ وہی عمارتیں وہی بازار، وہی کپڑے وہی جنرالیائی کیفیت! وہی باغات!
اے خدا! یہ کیا گورکھ دھند ہے جناب! میں چاند میں ساری دنیا دیکھ چکا ہوں
اور اب مجھے یقین ہے کہ یہ دنیا وہی کچھ اور پس ہی کچھ ہوگی۔ جیسے میں نے چاند میں
دیکھی ہے میں نے چاند میں ان واقعات کو رونما ہوتے دیکھا ہے جو مستقبل میں
ظہور پذیر ہوئے۔ میں راولپنڈی میں مقیم تھا۔ ماہ مہنی کرتے ہوئے کیا دیکھا ہوں کہ
حوٹلیں ہنسنے لگیں۔ اہل برادری بیٹھے رہے ہیں۔ اور ایک طرف خالد کی میت رکھی ہے۔
میں نے اہم گسٹوں کی صف میں اپنے کو بھی شامل پایا۔ ٹھیک ایک ماہ بعد چاند
کی اسی تاریخ خالہ کا انتقال ہو گیا۔ ہنسنے لگاؤں ہی میں موجود تھا اور وہی
تمام حالات واقعات پیش آئے جن کا نظارہ چاند میں کرچکا تھا اس کے علاوہ اسی
قسم کے اور بہت سے واقعے ظہور میں آئے۔ اس سلسلے کی سب سے زیادہ حیرت انگیز
بات یہ ہے کہ چاند میں غم یا شادی کا جو بھی منظر دیکھنا۔ ایک مہینے بعد ٹھیک اسی تاریخ
کو وہی واقعات پیش آجاتا۔ اگرچہ میں نے چاند میں مسرت انفر مناظر بھی
دیکھے ہیں لیکن پانچ چھ اموات کے حوادث دیکھ کر اس قدر دشت زدہ اور خوفزدہ
ہوا۔ کہ ماہ مہنی کی نشوونما ترک کر دی۔ اب آپ کو بتاؤں کہ ماہ مہنی سے میری آنکھوں
اور دل و دماغ پر کب اثر پڑا۔ ماہ مہنی سے قبل جب دوسرے ہنسنے والے کو پہچاننے
کی کوشش کرنا تھا تو آنکھوں میں بھراؤ تھا۔ اور دماغ و نظر پر زبردست بوجھ محسوس
ہوتا تھا۔ لیکن ماہ مہنی کے سبب بینائی میں ہر ت انگریز اضافہ ہو گیا تھا اور دوسرے
مناظر دیکھنے اور پہچاننے میں ذرا دقت نہیں ہوتی تھی۔ آنکھوں میں مقناطیت
سید ہو گئی تھی۔ جس کے مختلف تجربے ہوئے دل و دماغ میں روشنی ہی روشنی
محسوس ہوتی تھی۔ ایسا لگتا تھا۔ جیسے ہرے اندر دماغ کے اندر مرکزی بلبل

ہیں۔ اندھیکر میں بھی کافی حد تک چیزیں نظر آ جاتی تھیں۔ فی الحال یہ عالم ہے کہ بہت سے آدمیوں کے درمیان کھڑے یا بیٹھے ہوتے جب یہ خواہش پیدا ہوتی ہے کہ فلاں آدمی مجھے دیکھے۔ تو یقین کیجئے کہ وہ آدمی سرگھما کر اس طرح مجھے دیکھنے لگتا ہے۔ گویا لچھ رہا ہو کہ تم نے مجھے بلایا۔ جب بھی کسی ہوٹل میں قدم رکھتا ہوں۔ (جہاں ریکارڈنگ ہو رہی ہے) تو سب سے پہلے جس گلے کو سنسنے کی خواہش ہوتی ہے۔ وہی گانا ریکارڈ پلٹر پر بجنے لگتا ہے۔ بہر حال ایک امید کے تحت آپ کو خط لکھ رہا ہوں۔ براہ کرم ان امور پر نظر ڈال کہ ہماری حیرانی اور پریشانی دور فرمائیے اس کے ساتھ یہ بھی التجا ہے کہ آپ کی کٹا ہونے والی ہڈی کے تصویریں البتہ کاشوق مجید پیدا ہو گیلے۔ جنون کیجئے! اس لئے ان مشقوں کی اجازت دیجئے!

تجربات کا موازنہ

اب آپ عبدالستار ملک اور محمد شکیل آفریدی کے تجربات کا موازنہ کریں محمد شکیل نے ارتکازِ توجہ کی مشق شروع ہی اس مقصد سے کی تھی کہ انہیں حقیقتِ مطلق کا ادراک ہو۔ ان کی ابتدا نفس کشی سے ہوئی۔ دل نے جس چیز کی خواہش کی۔ اس کے خلاف کیا۔ گوشت چھوڑ دیا۔ انڈا چھوڑ دیا۔ مچھلی چھوڑ دی۔ دودھ چھوڑ دیا۔ چنے بہت پسند تھے چنے کھانے ترک کر دیئے ترک جانے ترک مال و ترک ذات محمد شکیل اس منزل کی طرف رواں دواں ہیں۔ لیکن ہے کہ ان کے تجربات انہیں مجذوب بنادیں یا پھر وہ سالک راہِ طریقت بن جائیں۔ ہر طرح کا امکان موجود ہے عبدالستار ملک کی ذہنی ساخت ان سے مختلف ہے۔ انہوں نے کسی نقد اور ارائے کے بغیر ماہِ مہنی شروع کر دی۔ اور چاند کے آئینے میں ساری دنیا کو دیکھ لیا۔ یہی نہیں، بلکہ ہر ذائقہ کے ظہور میں آنے کے ایک ماہِ قبل۔ وہ اس واقعہ کو

ظہور پذیر ہونا دیکھ لیتے تھے تو کیا اس کے معنی یہ ہیں کہ انسان مجبور محض ہے۔ اور تقدیر کے سامنے تدبیر کی کوئی حیثیت نہیں یعنی انسان اپنے آزاد ارادے سے کچھ نہیں کر سکتا۔ اسکا مستقبل متعین ہونا ہے۔ اور ہم کسی طرح اس واقعے سے، یا ان سلسلہ واقعات سے جو کل یا اگلے سال پیش آئے دالے ہیں۔ گریز نہیں کر سکتے۔ پھر یوں ہی ہے تو خیر و شر کے کیا معنی پئے؟ جب یہ طے ہے کہ مستقبل میں فلاں اور فلاں

واقعات ہمارے لئے مقدر و مقوم ہیں تو پھر ہمارا وہی حال ہوا کہ

ناحن ہم مجبوروں پر ہمت ہے مخاری کی

جو چاہیں ہیں آپ کریں ہیں ہم کو عبت بذا کیا

عبدالسار ملک نے ماہ مہنی کی مشق و سخت زدہ ہو کر ترک کر دی۔ اگر آپ

ایک مہینے قبل چاند میں اپنے کسی رشتہ دار یا دوست کے واقعہ موت اور جنازہ مرگ کو دیکھ لیں۔ اور نقین ہو کہ اگلے مہینے ٹھیک اسی تاریخ اس وقت یہ حادثہ پیش آئے گا۔ تو اندازہ سمجھے کہ قلب پر کیا گزرا ہے گی۔ یہی وجہ ہے کہ قدرت نے علمی شعور کی کچی سے دماغ کے اس حصہ کو متفصل کر دیا ہے۔ جو مستقبل میں کام کرنا، خارق العادات واقعات کا مقابلہ کرنا۔ ان کو سمجھنا اور انہیں برداشت کر جانا۔ بچوں کا کھیل نہیں۔ اس صبر آزمایا مرحلے سے گزرنے کے لئے بڑے سخت جان اور پہلوان سنگدل کی ضرورت ہے محبوب خاں متری (مرغی خانہ لاندھی کراچی) کا بیان ہے کہ

آپ کی کتابیں و توصیات حصہ اول اور لے سنس بھی آہستہ پڑھ کر میں نے

شع بنی شروع کر دی۔ اس وقت میرا یہ حال تھا کہ سر میں درد جسم میں درد، پھر میں ٹیسیں، دل کی دھڑکن اور سخت جسمانی کمزوری! اب دیکھئے کہ ان میں روز ہر مجھ پر کیا ہوتی۔ شع پر نظر میں جا رہی۔ تو کیا دیکھتا ہوں کہ ایک پرندہ چھت پر

آکر بولنے لگا۔ اور شمع کی لوہیں تو ہیں سی چلنے لگیں۔ یہ ایک شمع بھر کی چاروں طرف
آگ ہی آگ، سر سے پاؤں تک ایسا شدید جھٹکا لگا کہ میں ہوا میں معلق ہو گیا۔ دوسرے
روز شمع بجنی کرتے ہوئے میں نے چراغ کی لوہیں ابلتے ہوئے سناں، اجنبی شہر اور قسم قسم
کے دروازے چہرے دیکھے، کال دیکر تھا کہ جس کسی سے نہیں ڈرنا، عمل شروع کیا ہے تو جا رہا
رکھوں گا۔ یہ دھمکی کارگر ہوئی۔ اسے بعد کوئی حادثہ پیش نہیں آیا۔ صبح بھنی کے ساتھ
استیخرا (لفظ بھنی) بھی جاری تھی۔ نقطہ میں روشنی نظر آئی، روشنی میں ایک جوگی
نظر آیا۔ پھر چھاڑیاں، بہار، عجیب آدمی، برہمنہ عورتیں، اس کے بعد یہ کیفیت ہوئی کہ
جہاں عمل کے لئے بیٹھا، اور نیند کے جھوکے آنے لگے۔ چار بجے دن کے یہ طے کیا کہ میں
سورج میں کدوں گا۔ اور میری قوت ارادی اتنی مضبوط ہے کہ آئینہ نہیں خراب ہوں گا
سورج میں ملے محکوم ہے۔ میں سورج کا محکوم نہیں ہوں۔ بسم اللہ الرحمن الرحیم کہہ کر سورج
بھنی شروع کر دی۔ اور بیس روز تک کرنا رہا۔ سورج بھنی کی مدت آدھے گھنٹے کی تھی۔
سورج سے نظر چپک کر رہ جاتی تھی۔ اور میں اپنے آپ سے بے خبر ہو رہا جاتا تھا۔ اسی
عالم میں دیکھا کہ سورج میں ایک بھیانک ناریک غار ہے۔ اس تاریک غار میں ایک بڑا
جہاز آکر اترا۔ (پھر منظر غائب ہو گیا آگے چل کر محبوب خاں مستری لکھے ہیں کہ) اس نے
میں جب میں راستہ چلتا تو کئی بار محسوس ہوتا کہ وزن غائب ہو گیا ہے یہ تجربہ چار یا پانچ
مرتبہ ہوا۔ پھر یہ ایک قوتِ مردی مناع ہو گئی۔ ایک مہینے تک یہی حال رہا۔ پھر خود
بہ خود یہ قوت واپس آگئی۔ تو اس طرح کہ جب بھی مشق کرنے بیٹھنا، جسنی پہچان کا
دورہ پڑ جائے۔ مجبوراً شہوت راہوں میں مصروف ہو گیا۔ آخر ایک ماہ بعد سورج بھنی اور
شہوت راہی دونوں حرکات ختم کرنی پڑیں۔ ہاں یہ بھی عرض کرنا چلوں کہ اسی زمانے
میں نہ ختم ہونے والے خوابوں کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ استیخرا کی مثل سے غصہ بڑھ گیا۔ کسی
نے ریڈیو کھول دیا تھا۔ اسی جھجلاہٹ ہوئی کہ اسے لے پٹکا۔ اس طرح دروازے کو

توڑ دیا۔ پھر ایک پٹھان کو اننا مارا کہ اوزار ٹوٹ گئے۔ مجھ میں مستقبل مہنی کی صلاحیت بچپن سے ہے۔ اس زمانے میں یہ صلاحیت ادراہر آئی۔ اب اپنے بابے ہیں کچھ اور باتیں بھی سلا دوں میں معماری کا کام کرنا، مومن معولی سے واقعہ پر دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ اس کے معنی یہ ہیں کہ بظاہر ٹھیک ٹھاک ہوں۔ بیاطن کمزور اور دوسری بات یہ نوٹ کی کہ راہنہ آنکھ پھڑکے تو خوشی نصیب ہوتی ہے۔ باہم آنکھ پھڑکے تو کسی عثمانک حادثے سے پالا پڑا ہے۔ خواب بھی عجیب ہوتے ہیں خواب میں اپنے کو خوش و خرم دیکھوں۔ یا یہ دیکھوں کہ میں ہاتھی اور کئے کا گوشت رجالت خواب، کھارہا ہوں۔ تو سمجھئے کہ کوئی ہولناک مصیبت آنے والی ہے اسے برعکس اگر اپنے کو خواب میں غمگین اور بے سہارا دیکھوں۔ یا خواب میں گھوڑا یا اڑنٹ نظر آئے یا پانی دیکھوں یا اپنے کو پرناز کنناں پاؤں تو یقیناً کوئی مژدہ مسرت سننے میں آئے گا۔ جناب والا! میں بہت ذہین اور حساس ہوں۔ بہت سے برے کام کے لیکن رفتہ رفتہ عقل جذبات پر غالب آگئی۔ اور اب میں کسی برائی میں ملوث نہیں، میں نے جو تجربات عرض کئے۔ وہ تین ماہ کے ہیں اسکے بعد چار مہینے تک مشقیں ترک رہیں۔ پھر استیغیر نقطہ مہنی، شرمع کر دی، لیکن اب نقطہ میں نہ کوئی روشنی نظر آئی نہ کوئی شکل ابہر حال عمل جاری ہے۔ میں نے اس زمانے میں آپ کی تمام تصانیف، نفسیات سے جنیات تک، کا مطالعہ کیا۔ اس سے یہ فائدہ ہوا کہ نفسیاتی علاج کی بنیادی تکنیک سے واقف ہو چکا ہوں۔ پانچ آدمی پیٹ اور گردے کے امراض میں مبتلا تھے لیکن درحقیقت نفسیاتی مریض تھے۔ یعنی محسوس کتے تھے کہ وہ گردے اور پیٹ کے مرض میں مبتلا ہیں۔ انہیں دس منٹ میں اس الجھن سے آزاد کرادیا۔ گو میرا علم محدود ہے پھر بھی نفسیات کی اجمد سے ضرور واقف ہو گیا ہوں محبوب خاں منتری نے ارتکاز و توجہ کی مشقیں جس بے تریبی کے ساتھ

شروع کی تھیں۔ اسی بے ترتیبی سے ختم کر دیں۔ شمع ہنی، نقطہ ہنی، آفتاب ہنی، اور نہ جلنے کے کیا کیا ابلا ایہ مشینیں صرف کسی اسناد کی نگرانی اور رہنمائی ہں کرنی چاہئیں ورنہ سخت ذہنی اور دماغی نقصانات کا اندیشہ ہے۔ ان مشقوں سے نفس کا تمام جذباتی مواد ابھر کر شعور کی سطح پر آتا ہے۔ اور یہ زبردست بحرانی لمحہ ہوتا ہے مجرب خاں نے خود اعتراف کیا ہے کہ التیجر نقطہ ہنی کی مشق سے غصے ہں اِصاڈہ ہو گیا تھا آفتاب ہنی سے ابتداء ہں جتنی قوت ضائع ہو گئی، اور ایک مہینے بعد تہزوتند جتنی دورے پڑنے لگے۔ اور ہں بے قابو ہو گیا۔ یہ تمام بیانات توجہ طلب ہں۔ ان سے اندازہ ہوتا ہے کہ نصاب تعمیر منظم شخصیت کے شاکر کو مناسب رہنمائی کی سکتی سخت ضرورت ہے؟

کائنات صغیر

محمد امیر امین کمیلپوری تحصیل فتح جنگ، کا بیان ہے کہ ایک شخص نے ٹیبل لیپ کی نو پر نظر جمائی۔ اور اسے پلکپلکاتے بغیر نکٹا رہا۔ وہ یہ معلوم کرنا چاہتا تھا کہ روشنی کی حقیقت کیا ہے؟ خیر اس نے ٹیبل لیپ کے شعلہ نور پر نظر یں جماہں، کچھ دیر بعد روشنی گل ہو گئی۔ اندھیرا چھا لیا۔ پھر خود بخود روشنی ہو گئی، اس مرتبہ روشنی ٹیبل لائٹ کی طرح پرسکون اور ٹھنڈی تھی۔ اس نے شعلہ نور ہں دیکھا کہ ایک کمرہ ہے۔ کمرے کے اند ایک طرف بستر لگا ہوا ہے۔ بستر پر کوئی شخص سفید چادر اوڑھے سویا ہوا ہے۔ چادر ناک تک پھٹی۔ آنکھیں دکھائی دیتی تھیں۔ سونے والے نے دوسرے جسم کو جنبش دی مگر آنکھیں بند رہیں۔ کمرے کی دوسری جانب چھت ہں ڈوری بندھی ہوئی ہے۔ دُور میں کچھو کے پتوں سے بنی ہوئی ڈوری لٹکی ہوئی ہے۔ اس نوکری ہں

کئے کا ایک کمزور پلاچپ چاپ بیٹھا ہے۔ لو کر می ز بن سے تقریباً ڈھائی فٹ بلند ہے۔ دیکھنے والے کو حیرت ہوئی کہ ٹیبل ٹیپ کے شعلہ نور میں کیا کیہ نظر آتا ہے۔ اب اس نے تجربے کی خاطر میل لمپ سے نظر اٹھائی۔ چند لمحہ بعد پھر دیکھا تو خواب تھا۔ خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا، جو سنا افسانہ تھا، محمد ابن نے سوال کیا ہے کہ شعلہ نور میں کیا نظر آیا۔ کیوں نظر آیا؟

اس کا جواب صاف ہے۔ ان صاحب نے جب ٹیبل ٹیپ کے شعلہ نور پر نظر میں جما ہیں تو استغرائی کیفیت میں وہ تمام مناظر شعور کی سطح پر ابھرتے۔ جولا شعور ہر مدون تھے۔ اور لا شعور کو کائنات صنیر کہا گیا ہے۔

عجب دنیا

حقیقت یہ ہے کہ باطن کی دنیا عجیب دنیا ہے۔ ماہ و مزاج سے بھی ہیرت انگیز! انسان کو کائنات صنیر اس لئے نہیں کہا گیا ہے کہ اس کا ذہن پانچ فٹ چھ پانچ اور اس کی دوتا نیکیں، دو بھیلیاں، دو آنکھیں اور ایک ناک ہے۔ بلکہ انسان کائنات صنیر اپنے نفس کی بنا پر ہے۔ اسکے باطن میں وہ سب کچھ موجود ہے جو ہمیں کائنات حاضر میں نظر آتا ہے۔ مولانا روم فرماتے ہیں کہ

چشم بند و گوش بند و لب بہ بند
گر نہ بینی نور حق بر من بخند

آنکھ بند کر، کان بند کر، اور ہونٹ بند کر، اسکے بعد اگر نور حق نظر نہ آئے۔ تو ہر مذاق اڑانا، مولانا روم نے اس شعر میں ارتکا ز توجہ کا طریقہ تعلیم کیا ہے۔ مراقبہ میں آنکھیں بند کر کے ایک نقطہ تصور (خیال) پر تمام تر توجہ مرکوز کر دی جاتی ہے۔ اور مشاہدے مثلاً شمع، مینی، ماہ مینی، ہیں کسی ایک شے

کو مرکز توجہ بنا دیا جاتا ہے۔ توجہ جس قدر گہری اور مسلسل اور دیرپا ہوگی۔ مشاہدات اتنے ہی جہت انگیز اور رنگ رنگ ہوں گے۔ نواح محمدیوسف زئی و کوتلہ، اپنے مکمل ہیم مابین سال ۱۹۷۷ء میں لکھے ہیں کہ

چند سال قبل جب میں نے نئی ملازمت اختیار کی تھی۔ تو میرا تقرر شہر سے دور کوتلے کی ایک کان پر ہوا تھا۔ گرمیوں میں ہم اپنی چار پائیاں کو اڑھروں سے نکال کر دیر آسمان سوتے تھے کیمپ کے قریب ایک بڑی چٹان تھی جس پر آسانی کے ساتھ چار پانچ چار پائیاں آسکتی تھیں۔ ہم موسم گرما میں اس چٹان پر چار پائیاں ڈال کر سوتے تھے۔ بڑا سکون ملتا تھا۔ اس آہستہ آہستہ جگہ سے بے حد مالتوس ہو گیا۔ بڑی محفوظ جگہ تھی۔ جنگلی جانور اڑ پر نہیں چڑھ سکتے تھے۔ ایسا انتظام کر لیا گیا تھا کہ اس پر سکون جگہ مطالعہ کیا۔ اور اگلے امتحان کی تیاریوں میں مصروف رہا جائے اگست کے مہینے کا ذکر ہے۔ چاند پوری آب تاب سے چمک رہا تھا۔ اور میں غیر ارادی طور پر چاند کی سطح پر نظر میں جاتے لیٹا تھا۔ کیسا سہانا وقت! بھرپور چاندنی رات! ٹھنڈی فرحت انگیز ہوا چل رہی تھی۔ اور میں ”ماہ بینی“ میں غرق تھا کہ یکایک ایسا محسوس ہوا کہ میں زمین پر نہیں بلکہ بذات خود چاند کی سطح پر لیٹا ہوں۔ بے حس و حرکت! نہ وہ چٹان ہے، نہ کیمپ نہ ارد گرد کی پہاڑیاں وادی ماہ ہے اور میں ہوں۔ میرا جسم بخوبی یاد ہے کہ برف کی طرح سرد ہو گیا تھا۔ یاد نہیں کہ کب آنکھ لگ گئی۔ صبح بیدار ہوا تو کافی کمزوری محسوس کر رہا تھا۔ جیسے میں نے واقعی چاند کالا کھوں میل کا سفر طے کیا ہے۔ اور میں اس ہم سے تھکا کا ماندہ آیا ہوں، خیر بڑی مشکل سے چٹان سے اترا۔ دوسری رات پھر وہیں سونے کے لئے لیٹا تو چاند پر نظر میں جم گئیں۔ وہی کل والا نظارہ تھا۔ محسوس کیا کہ میں ایک وسیع و عریض ماحول میں ہوں اور چاروں طرف روشنی ہی روشنی ہے۔ بدن بے حس و حرکت

تھا۔ ہلنے چلنے کی طاقت سلب ہو چکی تھی۔ اب مجھے شدید تہائی کا احساس ہوا۔ بدن
میں جھرجھری سی آگئی۔ دل و دماغ کو خوف نے چمکایا۔ چاند نہایت بھیانک نظر آ رہا
تھا۔ کہہ کر کھڑے، ڈرائیو اور تاریک غار، مصیبت بالکے مصیبت یہ کہ آنکھیں بھی
بند نہ کر سکتا تھا۔ جی چاہتا تھا، بیخ مار کر کہیں بھاگ جاؤں مگر جھلگے کا کیا سوال؟
مجھ میں تو ہلنے چلنے کی سکت بھی نہ تھی۔ بڑی جدوجہد کے بعد میں نے اپنی آنکھوں پر
ہاتھ رکھا۔ تاکہ چاند پر نظر نہ پڑے۔ کچھ دیر بعد پہلو بدلا۔ اور چادر دان لی۔ پھر کچھ
ہوش آیا تو دیکھا کہ دل دھڑک رہا ہے۔ اور پسینے میں شرابور پڑا چارپائی پر کایا
رہا ہوں۔ چاند کی ایک جھلک بھی نظر آ جاتی تو ڈر کے مارے جسم ہر طرف کانپنے لگتا۔ بڑی
مشکل سے میں اونڈھے منہ آنکھیں بند کر کے لیٹ گیا۔ سجانے کتنی دیر بعد اوسان بحال
ہو گئے اور دماغ، جو ماؤف ہو گیا تھا کام کرنے لگا۔ میں چارپائی سے نیچے نہیں
اُترنا چاہتا تھا۔ یہ اندیشہ دل میں بیٹھ گیا تھا کہ چٹان سے نیچے اترنے کی کوشش کی
تو گر جاؤں گا۔ اور ہڈی پسلی ٹک باتی نہ رہے گی۔ اسی خوف کے سبب میں تمام رات اُٹھ
منہ چادر لپیٹے چارپائی پر پڑ رہا۔ آہستہ آہستہ چاند چھپنے اور چاندنی مدھم پڑنے
لگی۔ تو میں نے اطمینان کا ٹھنڈا سانس لیا۔ اور خدا کا شکر ادا کیا۔ یہ تمام رات میں
نے ایسے عالم میں گزاری کہ الفاظ کے ذریعہ اس کیفیت کی وضاحت ممکن نہیں۔ صبح
دیر تک سونا رہا۔ ساتھی نے آکر اٹھایا۔ جوڑ جوڑ در سے دُکھ رہا تھا۔ کیپ میں جو
افراد موجود تھے، انھوں نے مہری چنچیں سنی تھیں۔ البتہ اُن کا بیان یہ تھا کہ چٹان پر
بالکل سناٹا چھایا ہوا تھا۔ اور چنچوں کی آواز دوسری طرف سے آرہی تھی عجیب قسم
کی وحشا نہ چنچیں! اب میرا حوصلہ جواب دے گیا تھا میں نے دوست کو تمام واقعہ
سنا یا۔ تو اس نے اس وقت مہری چارپائی اور بستر چٹان سے اتار لیا۔ اب بھی
چاندنی رات میں اکیلا ہوں تو ڈر لگتا ہے۔ فوراً خیال آتا ہے کہ سپنج مار کر

کہیں جاگ جاؤں جہت ایگزیر کہ اندھیری رات میں قطعاً ڈر نہیں لگتا۔ اور نہ ہولناک پہاڑوں میں وحشت ہوتی ہے۔ ڈرائی چیز کوئی دنیا میں ہے تو بھر لو پر چاندنی رات اچاندنی رات میں باہر نکلتا ہوں تو آنکھوں پر سیاہ چہنہ لگا لینا ہوں جناب مجھے اس خوف سے نجات دلاہیں۔

کتنی عجیب بات ہے لوگ اندھیری راتوں سے ڈرتے ہیں۔ اور یہ چاندنی رات سے سہم جاتے ہیں۔ انہیں چاند بھیانک نظر آتا ہے۔ جبکہ حسن شناس اہل نظر مجسوب کے چہرہ زیبا کو چاند سے تشبیہ دیتے ہیں۔

پہلے ہی ترے حسن سے تھا شرمسار چاند
کالوں سے بھلیوں سے لگے اور چار چاند

ثمینہ فرید (واہ کینٹ) کا بیان ہے کہ چاند رشی، پرانکا زتوجہ کی مشق کرتی ہوں۔ تصویر یہ ہونا ہے کہ چاند یاشیع کی کرکوں سے میرا ذہن اور دماغ اور حافظہ منور ہو رہا ہے مانع محذوف ہے۔ اور ثمینہ فرید کی نفسی کیفیات کا فرق ملاحظہ کیجئے۔ چاند کے تصور سے ان بحفظان کا دورہ پڑنے لگتا ہے۔

فروع ہر سے ہوا خلیج قلب فروع
بہانہ خفطان جلدہ قمر ہو جائے

اور ثمینہ فرید ماہ بینی کے ذریعہ دل و دماغ کو منور اور حافظہ کو ٹانگنا چاہتی ہیں۔ ثمینہ فرید نے اپنی مشقوں (برانکا زتوجہ) کی ابتداء استخیر سے کی۔ لکھتی ہیں کہ تقریباً دو ماہ مہے کہ میں نے سفید کاغذ پر ایک سیاہ نقطہ لکھ کر اس پر مشق توجہ دیکر چھپکائے بغیر نظریں جمادینا، شروع کی۔ تصویر یہ تھا کہ یال کی لہریں دماغ سے نکل کر آنکھوں کے راستے سیاہ نقطہ پر پڑ رہی ہیں

چند روزہ مشق کے بعد نقطہ پٹ کر دوسوں میں تقسیم ہو گیا۔ پھر میں نے ایک بڑے
آئینے پر سیاہ دائرہ بنا کر ارٹکار توجہ کی مشق شروع کر دی۔ آخر بات یہاں پر سہڑی
کہ سیاہ دائرے کی جگہ "اللہ" کا اسم مبارک لکھا۔ اور نظریں جہاں شروع کر دیں۔
رفتہ رفتہ لفظ "اللہ" کے کناروں سے روشنی پھوٹنی نظر آنے لگی۔ البتہ جب آئینہ
میں اپنے چہرے کو دیکھتی تو وہ بے حد ڈراؤنا نظر آتا۔ جیسے کسی بن مانس کا چہرہ ہو اور شروع
شروع میں اس مشق سے ایسا محسوس ہوا کہ حافظہ جواب دے رہا ہے۔ مگر رفتہ رفتہ
حافظہ بہتر ہونے لگا۔ پہلے میں خواب ہائے بیداری DAY DREAMING کی
بے حد عادی تھی۔ دن بھر خیالی پلاؤں پکاتی رہتی تھی۔ لیکن اب اس کیفیت میں
کافی کمی ہے۔ غصے میں پہلے اضافہ ہو گیا تھا۔ اب پرسکون ہوتی جا رہی ہوں۔
فی الحال صورت یہ ہے کہ چاند میں مرد اور عورتوں کی ڈراؤنی شکلیں نظر آتی
ہیں۔ دو روز پہلے ماہ مہنی کرتے ہوئے محسوس ہوا کہ آس پاس کے تمام درخت انسانوں
میں نہا گئے ہیں۔ پہلے بہت ڈر لپک تھی۔ مگر جب سے اللہ تعالیٰ کی قدرت اور اس کی
مطلق حاکمیت پر عقیدہ استوار ہوا ہے۔ خوف فساد خلق سے آزاد ہو گئی ہوں۔
مثینہ فرید نے ارٹکار توجہ کی مشق سے خود اعلیٰ ماری کی قوت محسوس کی۔ اس عمل
کی بدولت اللہ تعالیٰ کی قدرت اور اس کی حاکمیت مطلق پر ان کا عقیدہ اور مضبوط
ہو گیا۔ اندوہ خوف و فتنے سے بالکل آزاد ہو گئیں۔ یہ فوائد کچھ کم ہیں۔ اعداد شاہ
سینا و ڈراؤنا نے شمع بینی کے ذریعہ مکنت کی عادت پر کس حد تک نابالیاں ہر
لکھے ہیں کہ شب میں سونے سے قبل تقریباً ایک گھنٹے شمع بینی کرنا ہوں۔ صبح سویرے
بھی مشق کو جی چاہتا ہے۔ میں ان مشقوں کو بدرجہ غائب پسند کرنا ہوں ہر وقت
اب مشق کو جی چاہتا ہے۔ کوئی اندرونی قوت اصرار کرتی ہے کہ اٹھ اور مشق شروع
کرے۔ اگرچہ شمع بینی شب میں کرنا ہوں۔ تاہم دن بھر روشنی کا تصور نہانا ہے

رات سونے کے لئے کبے میں داخل ہوا۔ اندھیرا تھا۔ دیکھا کہ دلہنے اُبر کے
اُپر ڈونٹ روشنی کا ٹکڑا چمک رہا ہے۔ آپ نے ارتکا زوتوبہ کی مشقوں و مثال
طریقہ پر شمع جینی، کو ذہنی صحت مندی کا ذریعہ قرار دیا ہے۔ مگر میں کیا چاہتا ہوں
ماہیت کچھ چاہتا ہوں، میں اپنے سینے کو نوع انسانی کی محبت اور غریبوں کے درد
بھر بیجا چاہتا ہوں۔ ابداً میں شمع جینی سے غصہ بھر کر کٹھاتا تھا! ایسی عجب
لت ہوئی کہ پھتھر گھسنے تک غذا بھی ترک کر دی۔ صرف چائے پی کر گزارہ
کھانے کی کوئی چیز سامنے آجاتی تو غصہ آجاتا۔ اور اس چیز کو اٹھا کر پھینک
با۔ میری زبان قدے لکنت کرتی ہے لیکن اب شمع جینی کے سبب اعنماذات
پیدا ہو گیا ہے۔ اور میں اپنی لکنت پر غالب آنا چلا جا رہا ہوں۔

جنس کمزوری کی طرح لکنت کی شکایت بھی بہت حد تک خود اعنماذی
فقدان کے سبب پیدا ہوتی ہے۔ ذہن میں یہ خوف بیٹھ جاتا ہے کہ میں فلاں
طک ادا ہوگی پرتا در نہیں۔ مجمع کے سامنے آدمی گھرا جاتا ہے۔ نئے ماحول میں
کر ہاتھ پیر پھول جاتے ہیں۔ اور احساس کمزوری کے سبب وہ ہموار، رواں گفتگو
، فاصر رہتا ہے۔ جنس کمزوری کا حال بھی یہی ہے۔ جنس مریض بنیادی طور پر
کے مریض ہوتے ہیں۔ ان کے لاشعور میں یہ خوف پیوستہ ہو جاتا ہے کہ
میں عمل کے اہل نہیں، ان کا ذہن بالبار یہ منفی ترغیب دہرانا رہتا ہے۔
سناکارہ اور نامرد ہیں۔ آخر یہ منفی ترغیب ایک مضبوط دیوار کی طرح ان کے
بال کے راسے میں داخل ہو جاتی ہے۔ ہر چیز کہ جسمانی طور سے ان میں کوئی
نہیں ہوتا۔ مگر ذہنی طور پر وہ اعنماذات سے خروم اور ارانے کی
سے تھیں دامن ہو جاتے ہیں۔ سوال یہ ہے کہ ارتکا زوتوبہ سے ارانے
صنویطی کس طرح پیدا ہو جاتی ہے۔ ارتکا زوتوبہ کا بنیادی اصول یا بنیادی

تعلیم یہ ہے کہ ذہن و نظر کو صرف ایک مرکز (خواہ دہشتے ہو یا تصور) پر جما دیا جائے
ذہن اس پابندی کو قبول نہیں کرنا بشعور کی نازہ لہریں ہر لمحہ ذہن کی سطح سے گزرتی
رہتی ہیں۔ ان گونا گوں خیالات کی لہریں کو روک کر صرف ایک خیال کو قائم رکھنا
اور بار بار ذہن کو دوسری طرف سے ہٹا کر ایک نقطہ تصور پر لانا۔ انا شکل۔ انا
شکل۔ انا شکل ہے کہ عیاذ باللہ ہم ارتکاز توجہ کی شیفتوں (مہا ہنی، آنا ب
ہنی، شمع ہنی، المستیجہ، التجلی، التصویر، بطور ہنی، سایہ ہنی، آئینہ ہنی وغیرہ) پر
بار بار ذہن کو اپنی گرفت میں لاتے ہیں۔ اور بار بار بھٹکے ہوئے خیال کو ایک مرکز
پر جماتے ہیں۔ یہ کام آسان نہیں، ایک سیکنڈ میں بے شمار خیالات، لقورات
اور یادیں ذہن کی سطح پر ابھرتی اور ڈوب جاتی ہیں۔ اس سیلاب پر بند باندھنا
آپ خود اندازہ کر سکتے ہیں کہ کتنا مشکل اور وقت طلب معرکہ ہو گا۔ اہم لوگ دوسرے
میں ساٹھ فیصدی، رفتہ رفتہ رفتہ رفتہ ارتکاز توجہ کے عادی ہو جاتے ہیں اس
لا محالہ ان کی قوت ارادی ترقی کرتی جاتی ہے۔ کیونکہ بار بار وہ اپنے ارادے کو استعمال کرتے
ذہن کو ایک مرکز کی طرف لاتے ہیں۔ پلک جھپکاتے بغیر کسی جھکدار شے پر نظر
جمائینے سے دماغ پر تھکن طاری ہو جاتی ہے۔ اور دماغی تھکان کے سبب شعور
کی اچھل کود ڈھیلی پڑ جاتی ہے۔ اور نقطہ خیال رشیع کی لو، چاند کی یا سورج کی
سطح یا ناک کی نوک یعنی البصیرہ ناک کی جڑ یعنی التجلی۔ نقطہ ہنی یعنی المستیجہ
التصویر یعنی بطور ہنی وغیرہ پر توجہ پوری طرح مرکوز ہونے لگتی ہے۔ اس طرح
ارادے کی قوت ابھرتی اور قوت ارادی کے سبب خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔
ہے ارتکاز توجہ کے ذریعہ ذہنی استحکام حاصل کرنے کا طریق عمل!

سانپ اور بزرگ

ایک سلیم کا بیان ہے کہ

میری عمر چالیس سال کی ہے۔ اور عمر کا بیشتر حصہ عملیات میں گزرا ہے۔ اس دنیا کے بہت سے جبرٹ اینگز مناظر نگاہ سے گزرتے ہیں۔ میں نقطہ بینی کا عامل ہوں یعنی استیخیز کا عمل کرنا ہوں۔ ایک گسٹر پر سیاہ نشان لگا کر اسے گرد آٹھ دائرے کھینچنا ہوں۔ اس نشان پر ارنگا زونج کی مشق دیکھ سکتے بغیر نظریں جمادینا، شروع کر دی۔ دس روز کی مشق سے محسوس کیا کہ بیانی میں ہیں اضافہ ہو رہا ہے۔ پھر وہیں روز سیاہ نشان بالکل سفید نظر آنے لگا پھر وہیں روز سیاہ نشان پر نظر جمائی تو ایسا لگا جیسے چاند چمک رہا ہے۔ ۲۳ دیں روز ایک عجیب و غریب منظر دیکھا۔ دیکھنا ہوں کہ ایک عالیشان باغ ہے باغ کے صحن میں بہت بڑا مربع تخت بچھا ہوا ہے۔ تخت پر خوبصورت کرسی کہ سوچ کی کرسی کی طرح جگمگا رہی ہے۔ کرسی کے دونوں طرف ڈوبیاہ فام پہریدار کھڑے ہیں۔ ان کے ہاتھوں میں تلواریں ہیں۔ دیکھا کہ ایک بہت بڑا سانپ پھن اٹھائے چلا آرہا ہے۔ دونوں سیاہ فام پہریدار سانپ کی تعظیم اور فرمانبرداری میں لگ جاتے ہیں۔ سانپ بڑے وقار کے ساتھ کرسی پر چڑھ کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ اس کا بھن کم و بیش دس پارہ فٹ اونچا ہے۔ سانپ کے منہ سے آگ کے زبردست شعلے نکل رہے ہیں۔ اور میں ان کی شدید پیش محسوس کر رہا ہوں۔ پیش کے سبب پیس لگ جاتی ہے۔ اور پانی کی طلب نا قابل بردبار ہوتی چلی جا رہی ہے۔ دیکھا کہ سبز کپڑے پہنے ہوئے ایک بزرگ منظر میں نمودار ہوئے۔ انہوں نے ہاتھ بڑھا کر سانپ کو پکڑ لیا۔ اور کھینچے ہوئے لے کر رہنماشا

ختم ہو گیا۔ اب پھر سیاہ نشان چاند کی طرح چمک رہا تھا۔ دیکھو اب ۴ جنوری ۱۹۵۵ء
از کوآرڈر ۱۴ بلاک ۱۲۳ ریکٹر ۱۱ نئی کراچی ایم سلم نے خود اقرار کیا ہے کہ ساری
عمر وہ علیاٹ کرتے رہے ہیں۔ اور اس دنیا کے بہت سے جبرت انگیز مناظر
ان کی نظر سے گزر چکے ہیں۔ یہ نظارہ بھی ان ہی علیاٹ کا ایک حصہ ہے۔ یہ
پورا ڈرامہ، شاداب باغ، مرصع تخت، جگ مگ کرتی ہوتی کرسی، سیاہ فام
قومی الجشہ بہریدار، کالا سانپ، دس بارہ فٹ اونچا بھن اور سبز رنگا اہم
سلم کے تخیل کا تراشا ہوا ہے۔ یہ ہیں کہ وہ جھوٹ بول رہے ہیں۔ انہوں نے
پرسچ کیا یہ ساری چیزیں دیکھیں، مگر وہ چیزیں خارج کے بجائے ان کے اپنے
دماغ میں موجود تھیں۔ خود ترغیبی کے ذریعہ، خواہ وہ شعوری ہو یا لا شعوری،
ہم ہر طرح کے فریب و کس میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اور تہتے ہیں۔ اس ضمن
میں سنس۔ اقبال رورہری سحر، کا بیان بھی قابل مطالعہ ہے بکھی ہیں کہ
آپ کی توجہ اور دعا سے روحانی طور پر بارگاہ رسالت میں باریابی
شرف حاصل کر چکی ہوں۔ چند روز قبل خالی اوقات میں تمام تر توجہ اہم ذات
(اللہ) پر مرکوز تھی کہ اچانک غنودگی سی طاری ہو گئی۔ اس غنودگی میں محسوس
ہوا کہ کوئی قلب کو کھینچ رہا ہے۔ چند لمحے پہی کیفیت رہی۔ پھر میں نے دیکھ
قلب سے سفید دھواں نکل رہا ہے۔ اور چاروں طرف پھیل رہا ہے اور اس
دھوئیں کے ساتھ میں خود بلندی کی طرف جا رہی ہوں۔ اس کے بعد کسی شے
ہوش نہ رہا۔ ہر طرف نور کا سمندر لہریں مار رہا تھا۔ اور میں اس نور
گہرائی میں ڈوبی چلی جا رہی تھی۔ جیسے کوئی مفنا طہیں لہر مجھے تیزی سے اپنی
طرف کھینچ رہی ہو۔ اس وقت ہماری عجیب کیفیت تھی۔ میں اس کیفیت کا
کرنے سے فاصلہ ہوں۔ الغرض چند سکند کے بعد ہوش و حواس بالکل گم ہو

گئے۔ بہت دیر بعد ہوش آیا تو دیکھا کہ چارپائی پر بیٹھی ہوں۔ اور بستر کے گرد
عجب فرحت بخش خوشبو پھیلی ہوئی ہے۔ ماوراۃِ مراقبہ یہ ارتکازِ توجہ کی
اصلی اور خالص شکل ہے، کی کیفیت عرض ہے۔ یہ تصور کرتی ہوں کہ نہ زمین
ہے نہ آسمان۔ نہ شمال ہے نہ جنوب نہ مشرق ہے نہ مغرب۔ صرف ایک نور ہے
اور ہری روح اس نور میں تحلیل ہو رہی ہے۔ جب یہ تصور گہرا ہو جاتا ہے تو محسوس
کرتی ہوں کہ جسم پگھل کر رقیق مائے کی طرح بہہ رہا ہے چند روز تک یہی
حالت رہی ایک روز جب میں اس ماورائے تصور میں غرق تھی کہ ایک عجیب و غریب
منظر پیش نظر ہوا۔ دیکھا کہ ایک دنیاۓ حسن و نور ہے ہر طرف نور ان چمٹے ابل
ہے ہیں۔ سبزے پر بھی شعاع ہاتے نورِ نقص کناں ہیں جس طرف نظر اٹھتی
ہے۔ نور ہی نور نظر آتا ہے۔ یہ کون سی جگہ ہو سکتی ہے؟ یہ کیا مقام ہے۔ یہ کون
سا منظر ہے؟

اگر فردوس برائے زمیں است

ہمیں است وہمیں است وہمیں است

نورانی درختوں کی شعاعوں سے رنگ برنگی شعاعیں پھوٹ رہی
ہیں۔ میں اس تماشاۓ عجیب سے سحر زدہ ہو کر لگے کی طرف بڑھی تو ایک انتہا درجہ
کی نفیس و جمیل عمارت نظر آئی اس عمارت کے اندر داخل ہوئی تو اسے
اندرونی حسن و جمیل سے رنگ رہ گئی۔ دیکھا کہ ہر طرف حسن و جمیل لڑکھائی
گھوم رہی ہیں کیا بناؤں کہ ان کا لباس کس قدر نفیس اور حیرت انگیز تھا ان
کے لباس سے بھی نور ابل رہا تھا۔ میں نے ان لڑکھوں سے گفتگو کی کوشش
کی تو زبردست برقی جھٹکا لگا۔ اور آنکھ کھل گئی۔ دیکھا کہ وہی گھر ہے وہی
میں ہوں۔ وہی ماحول ہے۔ وہ بہشت حسن و نور کا ایک نظر آئی۔ اور اوجھل

ہو گئی۔ اور میں تنہا رہ گئی!

ش اقبال سے ہیں ذاتی طور پر واقف ہوں۔ وہ ایک حقیقت پر لڑکی ہے۔ اور میں نے اسے مشاہدات و تصدیقات پر شک و شبہ کی عادت دی ہے۔ اس سے کہا ہے کہ جو کچھ دیکھو، جو کچھ سنو، اس پر بیکارک لیتیں۔ کر لیا کرو۔ بہت بے مشاہدات ذہن کی ڈرامہ سازی اور فادہ طرازی کا کر ہوا کرتے ہیں۔ تاہم ش۔ اقبال کا یہ تجربہ بہت اہم ہے۔ اور ہم تقبلی طور پر اسے ایک "روحی تجربہ" کہہ سکتے ہیں۔

مشقوں سے ڈر

ش اقبال کے بیان کے بعد خالد محمود کے بیانات سنئے۔ یہ نصف تعمیر و تنظیم شخصیت کے شاگرد اور التخیل و نقطہ بینی کے عامل ہیں۔ اپنے مورخہ ۲۱ ستمبر ۱۹۷۷ء میں لکھے ہیں کہ آپ کی ہدایت پر میں نے نقطہ بینی شروع کی۔ ساٹھ منٹ کے سب سے پہلے دیوار پر سایہ نظر آیا۔ اس کے بعد نگاہوں کے سامنے موم روشن ہو گئی۔ پھر جنگل، پہاڑ اور طرح طرح کے مناظر نظر آئے۔ محسوس آنکھوں سے روشنی نکل رہی ہے۔ روشنی کا ایک دائرہ کلے نقطہ پر تھا۔ تیرہ تو کوئی بات نہیں۔ پھر سیاہ نشان میں ہیب جہے نظر آیا۔ ایک مونا اور بہت آدمی! اس کے ہاتھوں میں کلہاڑی تھی۔ وہ مجھے گھور چند روز نقطہ بینی جاری رکھی۔ اس کے بعد اسم زائے اللہ پر ارتکاب کا عمل شروع کیا تو محسوس ہوا کہ لفظ اللہ میں چار شعبے ہیں دروزاں، مہم، ان شعبوں نے گول دائرے میں گھومنا شروع کیا۔ یہ نہایت دلچ

اور روح پور نظر رہے تھا۔ یہ عرض کر دوں، کہ بندہ پیر حبیب الرحمن نقش بندی
رعید گاہ شریف راولپنڈی، کامرید ہے۔ انہوں نے ذکر جلی کی تعلیم دی ہے۔
اللہ ہو کی ضرب قلب پر لگانا، میں۔ مجھے کبھی وظیفہ خوانی یا ذکر جلی یا خفی سے
ڈر نہیں لگا۔ البتہ ان مشقوں سے ڈر گیا کہوں؟ حسب ذیل جو ہے!

(۱) مشق کے چند روز بعد یہ محسوس ہونے لگا کہ جیسے کوئی ساتھ ساتھ چل
رہا ہے۔ اس سے ڈر لگنے لگا۔ (۲) آنکھیں بند کرنا تو تیز روشنی نظر آتی، جو
بہت لطف دیتی۔ البتہ جب آنکھیں کھولنا تو کوئی خوفناک شکل نظر آ جاتی۔
اور وحشت ہونے لگتی۔ (۳) مطالعہ کے لئے بیٹھنا تو کتاب پر روشنی کے
دارے بننے لگے۔

(۴) اندھیرے میں چلنا تو جدھر نظر پڑتی۔ روشنی کا بہت بڑا دائرہ نظر
آتا۔ اور بعض اوقات یقین کیجئے کہ زمین بھی نظر آ جاتی۔ آیا ہوا ہے یا کہ
طرعھا وڑھا ہے۔ یہ روشنی سفید، مورتی ہلکا آسمانی رنگ لگتے ہوئے۔

خیر یہ ساری چیزیں برداشت کی جا سکتی ہیں۔ مگر جس واقعہ کے سبب
میں نے ارٹکاز توجہ کی مشقت چھوڑیں۔ اسکی تفصیل عرض ہے۔ ایک روز رات
کو دس بجے سوئے لیٹا اور آنکھیں بند کیں تو چند منٹ بعد جسم بالکل بے جان
ہو گیا۔ بڑی مشکل سے جسم کو ہلایا جلایا۔ پھر چند منٹ بعد ہی جسم کے بے جان
ہو جانے کی کیفیت طاری ہو گئی۔ چار ایک قلب سے اللہ ہو اللہ ہو کی آواز
انجن کے شور کی طرح آنے لگی۔ آنکھیں بند تھیں۔ اور آنکھوں میں سبز، نیلی
اور سفید روشنی کا سمندر موجزن تھا۔ اس سمندر میں کبھی کبھی سرخ لہریں بھی
اٹھی نظر آتیں، کوشش کے باوجود آنکھیں کھولنے سے فایز تھا۔ نہ جسم کو
حرکت دے سکتا تھا۔ بالکل بے جان پڑا تھا۔ جبے کوئی مردہ! یہ کیفیت

بے پناہ سُر رائیجز بھی تھی اور بے حد خوفناک بھی! لیکن ابھی اس کہانی کا
"نقطہ عروج" باقی ہے۔ پھر کیا ہوا، دیکھا کہ ایک پر ہزار نمودار ہوئی۔ اس
کا رقص ہوشربا تھا۔ اس سے زیادہ ہوشربا وہ خود بھی اس کا حسن و جمال
حد قیاس سے باہر تھا۔ ہم اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ لیکن اس کے رقص
جمال میں ہوسنا کی کاشائے ایک نہ تھا۔ وہ اس طرح باج رہی تھی جیگوئی مقدس
رسم ادا کر رہی ہے۔ کچھ دیر بعد اجنبی نامائوس تحریر کی سطریں نظروں کے سامنے
سے گزرنے لگیں۔ پھر کلمہ شریف لکھا ہوا آیا۔ اس قدر نورانی کہ اس پر دائرہ
نہ کر سکا۔ اور قلب سے اللہ ہو اللہ ہو کی پُر زور دہر پر شور مچا رہی تھیں لیکن
جسم بے جان ہو چکا تھا۔ ہلنے چلنے بولنے چالنے کی کوشش ہی فضول تھی
لیکایک ایک چپکٹی ہوئی تلوار نظر آئی۔ اور کلمہ شریف کے قریب آ کر رک
گئی۔ دل پوری رندار سے دھڑک رہا تھا۔ کلمے راور تلوار کا نظارہ
طاقت ربا تھا۔ جس نے جسم کو حرکت دینے کی کوشش کی۔ ناکام رہا۔ البتہ
ہوش و حواس پوری طرح بحال تھے۔ اور یہ خیال تھا کہ علی کا نعرہ لگانے
سے جسم اور روح جس کی گنا طاقت پیدا ہو جاتی ہے۔ چنانچہ جس نے پوری
قوت لگا کر جسم کو ہلانے اور پورے زور سے باغی کا نعرہ لگانے کی کوشش
کی تو بمشکل اس سحر سے آزاد ہو سکا۔ بیان نہیں کر سکا کہ قلب کی کیا
حالت تھی۔ بڑی مشکل سے اٹھا۔ اور ناتوانی سے بیٹھ گیا۔ ہاتھ پاؤں پر
زرا بھی سکت نہ تھی۔ والدہ کو آواز دینے کی کوشش کی تو حلق سے آواز
نہ نکلی۔ جیسے گلاب بند ہو گیا ہے۔ تو جناب اس واقعہ سے بلکہ ان
واقعات کے بعد جس نے متقیں ترک کر دیں!

توجہ کی بجوتی اور ارتکا زخیال کا مسئلہ واقعی بے حد اہم ہے۔ مماناز اہل قلم
ڈاکٹر محمد حسن نیا دورہ کراچی کے شمارہ ۲۱، ۲۲ میں لکھتے ہیں کہ
توجہ کو پوری بجوتی سے ایک نقطہ پر مرکوز رکھنا آسان کام نہیں ہے اور
ذہانت اور طباحتی کے ساتھ جو لوگ اس اہمک کو حاصل کر سکتے ہیں عظمت
ان ہی کے حصہ میں آتی ہے۔ ہماری نئی نسل اور یہاں میری مراد صرف اردلی
نئی نسل سے نہیں ہے۔ اکثر بجوتی سے عاری پائی جاتی ہے۔ اور اگر بجوتی نصب
بھی ہوتی ہے تو خاص سطحی قسم کی اور پچلے درجہ کی! مہراؤ اور صبر استقلال کی
کی کمی کی وجہ سے سنجیدگی کا فقدان اور اعصابی ہجانات کی کثرت پیدا ہو جاتی ہے
یوں تو نئی نسل کم رویش اعصابی ہوتی ہے۔ کیونکہ اس پر نئے سماجی حقائق کا فوری
رد عمل اعصاب کے ذریعہ ہونا ہے۔ اسے ہضم کرنا، ان اعصابی ہجانات کو
مرتب کر کے انہیں تاثر اور اس کے بعد ایک سنجیدہ ذہنی رویہ میں تبدیل کرنے
میں وقت لگنا ہے۔ لیکن ہماری نئی نسل کی اعصابیت دوسروں سے کچھ زیادہ
اسے عجلت ہے اور عجلت میں اعصابی ہجانات زیادہ ہوتا ہے۔ لہذا اسے جلد سے
عضلہ آنا ہے جلدی پیارا آنا ہے۔ اور جلد ہی وہ ہزار ہو جاتی ہے۔ اور تشکیک
تفرق اور طنز سے دنیا کی ساری اقدار پر زہر خند کرنے لگتی ہے۔ ذہنی نسل
سے مراد ہے، اس تیز رفتاری میں جھلاہٹ اور جھجلاہٹ نمایاں ہے جس میں بت
شکنتی کا پر توجہ کوہ کمی کا جمال نہیں ہے۔ اس لئے نئی نسل کی ذہنی
سمٹ کا تعین دشوار ہے۔ اس کی دنیا میں جو طرہ ہوا میں چل رہی ہیں۔ ان
میں کبھی بادی صرر کی تیزی ہے اور کبھی صبا کی ڈاکٹر محمد حسن نے نئی نسل کے ذہنی

رویہ کا نینہن پڑی خوبی کے ساتھ کیا ہے۔ اور اسی بنا پر ہیں برابری نسل کے نوجوانوں کو ارتکاز توجہ کی مشقوں کا پُر زور مشورہ دیا کرنا ہوں ناگہمائے نوجوانوں میں جو عجلت پسندی اور جلد بازی پائی جاتی ہے۔ اسکا ازالہ ہو جائے اور وہ صبر استقلال کے ساتھ راہ عمل میں گامزن ہو سکیں۔ درحقیقت استغراق اور اہتمام ہی یہاں کسی مہم کی کامیابی کی دلیل ہے۔ جب تک آپ یا میں اپنے مقصد اور نصب العین میں ڈوب نہ جائیں۔ مقصدیت سے چپکے جاؤں۔ اس وقت تک کامیابی محال ہے۔ محمد یدیم انیس (۱۹) ہواں گھنٹہ (کا بیان ہے کہ میں نے مشق تنفس روز کوئی ۶ ماہ قبل شروع کی تھی۔ التیخیر کی ابتدا فروری ۱۹۴۷ء میں ہوئی۔ درمیان میں بے شمار مانعے اور وقفے ہوتے رہے۔ کچھ تو لاشوری مزاحمت نے مشقوں میں رکاوٹ ڈالی اور کچھ رکاوٹ اس لئے پڑی کہ والد صاحب کے تبارے کے سبب پورا گھرانہ انفری کے عالم میں تھا۔ ایک دن میں نے اپنی ڈائری کی ورق گردانی کی تو پتہ چلا کہ جولائی ۱۹۴۷ء تک مشق تنفس روز کوئی چار مہینے اور التیخیر نقطہ بہی (کوئی تین مہینے تک کی۔ ہیں۔ ان دونوں مشقوں میں کامیاب ہو گیا ہوں۔ تنفس روز کرتے ہوئے ڈوب جانے کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور التیخیر میں نہ سر دیا کا ہوش رہنا ہے۔ نہ گرد و پیش کی خبر! التیخیر میں نقطہ بہہ کا حجم آٹھ گھنٹہ کے برابر ہے۔ یہ نقطہ پوری طرح روشن ہونے لگا ہے۔ اکثر ہر نظر (نقطہ) بالکل نظر سے اوجھل ہو جاتا ہے۔ یہ عجیب بات ہے۔ میں ۵ مہینے تک پلک جھپکاتے بغیر نقطے پر نظریں جمائے پر قادر ہوں۔ ارتکاز توجہ کی مشق کتے ہوئے بعض اوقات نہیں بلکہ اکثر ذہن میں ایسی باتیں گھومنے بلکہ گونجنے لگتی ہیں جنہیں یا تو یکسر بھول چکا تھا۔ یا کبھی انہیں یاد کرنے کی فرصت نہ ملی۔ مثال کے طور پر ایک روز التیخیر کی مشق کر رہا تھا۔ کہ اچانک ذہن میں دس سال

میلے کا ایک منظر جھپک دکھا کر گم ہو گیا۔ منظر کی تفصیل یہ ہے کہ مہری عمر اس وقت
زنی چھ سال کی تھی۔ شاید جھوٹ بولنے یا چوری کرنے کی سزا کے طور پر والدہ
عاجبہ نے دھمکانے کے لئے مجھے زمین پر لٹا دیا تھا۔ اور چھری رکھ دی تھی! مگر کہا
تھا کہ اگر آئندہ یہ کام کیا تو ہنس نیرا کھلا کاٹ دوں گی۔ جو نہی ذہن میں یہ منظر
بھرا، دل سے فوراً آواز آئی کہ ہاں یہ واقعہ اسی طرح پیش آیا تھا۔ علاوہ ازیں
ایک دن نہارا تھا۔ طے کیا کہ نہانے کے بعد سیر کو چلیں گے۔ پھر خیال آیا کہ
نہیں سیر میں چلی نہ لٹ جائے۔ نیر نہانے کے بعد سیر کے ارادے سے نکلا۔ تو
سرجا کہ آج اگر فلاں شخص مل گیا تو سیر کا تینا پاس ہو جائے گا۔ خدا کرے وہ
نہ ملے۔ ابھی کچھ دُور اور کچھ دُور چلا ہوں گا کہ چیل واقعی لٹ گئی۔ زمین سے
چیل اٹھا کر سر اٹھایا تو دیکھا کہ وہی بزرگ سائیکل پر سوار مہری طرف چلے آئے
ہیں۔ آپسے چسپ کہ یہ کون سی غیر معمول بات ہے۔ لیکن میرے نزدیک اس کی اہمیت
اس لئے ہے کہ اس شخص کے ملنے کا نانا نوے فیصدی امکان نہ تھا۔ بلکہ عرصہ ہوا
کہ مجھے اس کا خیال بھی نہ آیا تھا۔ مگر اس روز خاص طور پر اس شخص کا خیال آیا۔
اور وہ مکبخت مل گیا۔ خود ترمیمی کی مشق پچھلے ماہ شروع کی تھی۔ اپنے کو تقریباً
۲۰ مرتبہ ہینٹا سز دیا۔ ابتداً میں جسم اکر لٹھانا تھا۔ مگر بعد میں یہ احساس ہی
ختم ہونے لگا کہ میرا جسم ہے۔ بس گہری نیند اور گہرے سکون کا احساس دل در داغ
پر طاری تھا۔

نہ در نہ

محمد ندیم انیس کا بیان ہے کہ ارتکاز توجہ کی مشقیں کرتے ہوئے اچانک
دل میں پُرانی یادیں کھلبلاتے اور پرانے مناظر رجہ نہیں ہیں فراموش کر چکا ہوں

یاد آنے لگتے ہیں۔ اس سے معلوم ہوا کہ توجہ کی بھرتی حافظے پر شدت سے اثر انداز ہوتی ہے۔ درحقیقت نفس انسانی راہِ آبِ ذہن کہہ سکتے ہیں، بہتہ در بہتہ اور بہت در بہت واقع ہوا ہے۔ ان مشغولوں سے شعور کی گرہیں کھلنے لگتی ہیں۔ اور نیچے بعد دیگرے نفس کے بہرتے ابھرتے اور حافظے کے در کھلنے لگتے ہیں۔ اور وہ یادداشت نامہ ہو جاتی ہیں۔ جنہیں علمی شعور نے فی الوقت مناسب و مفید بحث پر حافظے کی پرانی الماری میں دفن کر دیا تھا۔ انسانی شعور بے حد علمی اور حقیقت پسند واقع ہوا ہے۔ وہ صرف ان باتوں کو یاد رکھنا ہے۔ جن کو یاد رکھنا علمی زندگی کے لئے ضروری ہے۔ اگر بچپن سے اب تک کے تمام چھوٹے بڑے واقعات پوری تفصیل سے ہمیں یاد رہنے لگیں۔ تو عجب خلط بخت پیدا ہو جائے۔ آخر ان افغان اور اس سلسلہ عمل کو یاد رکھنے سے کیا فائدہ! جو آج کی زندگی میں مفید نہ رہا۔ تاہم ذہنی صحت مندی کے لئے پرانی یادوں کو نامہ کرنا بھی ضروری ہے کہونکہ ہماری سو فیصدی جذباتی الجھنوں کے بنیادی اسباب لاشعور ہیں۔ بہت ہوتے ہیں۔ ہم ایک انجان خوف میں مبتلا ہیں۔ کیوں مبتلا ہیں؟ اسکی وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ اگر کسی طرح ہمیں یاد آجائے کہ اس خوف کی ابتدا بچپن ہر فلاں واقعے سے ہوئی تھی۔ تو یوں سمجھئے کہ ۹۰ فیصدی خوف ختم ہو گیا۔ ان مشغولوں سے مختلف جذباتی الجھنوں کے اسباب کا پتہ چل جاتا ہے۔ اور ہمیں اندازہ ہو جاتا ہے کہ ہماری فلاں ذہنی کمزوری کا بنیادی سبب یہ تھا اور یہ علم ہوتا ہے ہی آدمی کے ذہن سے بہت بڑا بوجھ اتر جاتا ہے۔ نپولین جس نے اپنے فاتحانہ قدموں سے روند ڈالا تھا۔ ملی سے ڈرنا تھا۔ اگر نپولین کو یاد آجا کہ بچپن میں وہ فلاں وقت فلاں سبب سے ملی سے ڈر گیا تھا۔ تو یقیناً اس کا خوف ختم ہو جاتا۔ تحلیل نفسی کا مقصد ہی یہ ہے کہ ذہن کے اندر دبی ہل

فائق حمید (لاہور چھاؤنی) اپنے مکتوب ۸ اگست ۱۹۷۷ء میں لکھے ہیں کہ میں ۱۹۷۲ء کا ڈیڑھ سال سے طالب علم ہوں۔ اور بفضل الہی آپ کے سرچشمہ ہدایات سے مستفید رہا ہوں۔ میں نے اس کورس کی ابتدا مشق تنفس سے کی تھی۔ پھر سال گزشتہ آپ نے نقطہ بینی راہِ تسبیح کی بھی اجازت دے دی۔ رفتہ رفتہ اس مشق میں نقطہ قیام نشان OBJECT کا سا رنگ دے

Urdu Books, English Books and Old pdf books download

اور شب ہنس تھیں لوز کرنا ہوں۔ اور جب لیٹ کر آنکھیں بند کر کے چاند کا تصور کرنا ہوں تو ایسے لگتا ہے کہ سارا بدن چمک رہا ہے۔ جگمگا رہا ہے۔ دن ہنس بھی اگر چیلے پھرتے قلب کے بائے ہنس سوچوں کہ وہ چمک رہا ہے۔ تو واقعی اس ہنس چمک پیدا ہو جاتی ہے۔ پہلے دورانِ شش بہت سے ناغم ہو جاتے تھے۔ اب کم ہوتے ہیں۔ محترم بزرگ! ان مشقوں نے بفضلِ الہی مجھے اتنا بدل دیا ہے کہ یقین نہیں آتا۔ ہنس ہی فاروق ہوں۔ جو پچھلے سال تھا۔ سو یہ سوچ کر حیرت ہوئی ہے کہ ہنس کیا سے کیا ہو گیا ہوں۔ اب واقعی ہنس مرد بننا جا رہا ہوں۔ قوتِ فیصلہ ابھر آئی ہے ذہانت نکھر گئی ہے۔ اندازِ فکر ہنس بنیادی تبدیلی پیدا ہو گئی ہے۔ پہلے کی طرح لوگوں سے خوفزدہ نہیں ہوتا۔ اب مجھ میں یہ صلاحیت پیدا ہو گئی ہے کہ دوسروں کو اپنے ساتھ لے کر چل سکوں۔ اب ہنس کسی کام میں ہاتھ ڈالنے سے قطعاً نہیں جھجکتا، اور ہر قسم کی ذمہ داری کو نباہ سکتا ہوں البتہ یہ کہ ہنس اب پہلے سے زیادہ مگن رہتا ہوں۔

اساد محترم! ہنس تو ماہِ مہنی کی درخواست لے کر آپ کی خدمت میں حاضر ہوا ہوں۔ کچھ دن ہوئے کہ ایک رات کو مشقِ تفس لوز کے بعد چاند پر نظریں جمادیں۔ اور ہنس منٹ ایک ماہ مہنی کرنا رہا۔ اُف۔ کتنا روحانی سکون ملا۔ بیان نہیں کر سکتا۔ یہ کیفیت ناقابلِ تشریح ہے محسوس ہوا کہ چاند مجھے اپنی طرف جذب کر رہا ہے۔ جیسے چاند آسمان میں تھول رہا ہے۔ ماہِ مہنی ہنس آنکھوں سے بہت کم پانی نکلا۔ البتہ نقطِ مہنی کرتے ہوئے آخر میں آنکھوں سے پانی جاری ہو جانا پریس رات جب ہنس ارٹکازِ توجہ کی باطنی مشق کے بعد کروٹ بدلنے لگا۔ تو اچانک کوٹری کے پل کا خیال آیا۔ یکایک کانوں کو قیامت خیز طوفانی شور کی آوازیں آنے لگیں۔ اتنا شور ہنس نے زندگی میں پہلی مرتبہ سنا

تھا۔ میں تو کھرا گیا۔ جیسے ایک طوفان قیامت نینز کا لڑن کے پیچھے سے گزر رہا ہے اور اسکی پُرشور ہر دوسے پورا ماحول کو بچ رہا تھا۔ آپ کی بڑی ہنر بانی ہوگی اگر آپ ماہ مہنی کی اجازت دیں۔

فاروق حمید کے اس خط پر مرزا اگت کی ناراضی درج ہے۔ یہ وہ وقت تھا کہ دریائے سندھ سے تقریباً ساڑھے بارہ لاکھ کیوسک پانی گزر رہا تھا۔ اور صوبے کے مختلف اضلاع میں قیامت برپا تھی۔ فاروق حمید نے کوٹری کے پل سے سینکڑوں میل دور لاہور چھاؤنی میں ارٹھکا زتوجہ کی باطنی مشق کی۔ پھر وہ لیٹ گئے اچانک کوٹری کے پل کا خیال آیا۔ اور فوراً یہ محسوس ہوا کہ ایک طوفان قیامت نینز کا لڑن کے پیچھے سے گزر رہا ہے۔ کیسا عجیب و غریب تجربہ ہے۔ کیا عجیب و غریب؟ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ارٹھکا زتوجہ کی مشقوں سے نفس میں اتنی قوت اور استعداد پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ زمان و مکان کی قیود کو توڑ کر حقائق کائنات کا ادراک کر سکتا ہے۔ بارہ لاکھ کیوسک پانی مہیب سیڑ کے ساتھ کوٹری کے پل سے گزر رہا ہے اور فاروق اسکی گرد گردا گرد لاہور میں سُن رہے ہیں۔

جبرٹ کدہ دہریس میں کیا کچھ نہیں ہوا

ادراک حقائق

فاروق صاحب کو اعتراف ہے کہ ارٹھکا زتوجہ کی مشق سے ان کی شخصیت میں ناقابل تصور انقلاب برپا ہو گیا ہے، رانا ہارمن الرشید رٹائرڈ آفیس ڈرگ منڈو کراچی ابھی اس اعتراف میں ان کے شریک ہیں۔ مکھڑے ہیں کہ مہری عمر تقریباً چالیس سال کی ہے، سلسلہ چشتیہ صابریہ میں بیعت ہوں۔ اور میرے مرشد نہیں کراچی میں گرو مندر پر رہتے ہیں۔ میرے مرشد کا اسم گرامی صوفی محمد فاروق رحمانی ہے پانچوں

وقت کی نماز پڑھنا ہوں۔ کبھی کبھی تہجد بھی ادا کر لیتا ہوں۔ ناہم جس تمنا کے لئے یہ پاڑے گئے تھے۔ صد حیف کہ وہی تمنا پوری نہیں ہوئی۔ طبیعت پریشان رہتی؟ استغدر بے چینی رہتی ہے کہ بیان نہیں کیا جاسکتا۔ جیسے ہن وہی کام نہیں کر جس کی تکمیل کے لئے دنیا اس بھیگایا تھا۔ ہن روح نفس اور عقل کی ماہیت جانے کے لئے بیٹا تھا۔ ادراک حقائق کرنا چاہتا تھا۔ کوشش یہ تھی کہ اپنی اندرون صلاحیتوں سے واقف ہو جاؤں۔ اس سلسلہ میں ہزاروں کٹا میں پڑھیں لیکن تشنگی بدستور رہی۔ جو پانا چاہتا تھا نہ پاسکا جستجو یہ ہے کہ میں جو اشرف المخلوقا ہوں تو کہوں ہوں۔ وہ کون سا جوہر ہے جس نے مجھے اس مرتبہ عالی پرستار دیا ہے۔ مادی دنیا کے علاوہ اور کیا موجود ہے ساہما سال تک مرشد کے تعلیم کو دیکھ کر مجھے، مگر کچھ کامیابی نہ ہوئی۔ خدا نخواستہ مرشد کی روحانی قوت یل کوئی تھی نہ تھی۔ تصور ہر ایشیا ہی تھا۔ حالانکہ ہن ضعیف ارادہ کامیاب نہیں، ارادہ بحمد اللہ مضبوط ہے۔ جو کہنا ہوں کر دکھانا ہوں۔ (شیخ ہن کے اثرات ملاحظہ ہوں)۔ رات کو سونے کے وقت کان ہن شاہن شاہن کی آوازیں آتی رہتی ہیں جیسے کوئی بھاری مشین چل رہی ہے۔ پھر ایک دم تمام جسم ہلکا ہو جاتا بالکل بے وزن! طرح طرح کی آوازیں صاف سنائی دیتی ہیں۔ الفاظ سمجھ آتے ہیں۔ بعض دفعہ محسوس کرنا ہوں کہ اڑ رہا ہوں۔ کافی بلندی پر پرواز کر رہا ہوں۔ ہوا میں تلبازیاں کھلنے لگتا ہوں۔ طرح طرح کے مناظر دکھ دیتے ہیں۔ عموماً مینے ہن ایک بار کبھی زیادہ ہی تجربہ ہونا ہے۔ شیخ ہن کے یہ اثر ہوا کہ کچھ نامعلوم آوازوں کے بعد ایسا محسوس ہوا کہ میری چارپائی ہوا۔ ہن اڑ رہی ہے۔ کافی اونچا چلا گیا ہوں۔ یہ سب کچھ غور دگی ہن ہوا۔ پھر خیال آیا کہ نیچے چارپائی پر دیکھوں۔ جسم وہیں پڑا ہے یا نہیں۔ لیکن بستر بالکل خالی نظر آتا۔

بالکل خالی! پھر جب ہاتھ پاؤں اس طرح چلائے جس طرح پرندہ پر مار رہا ہے۔ تو اور بلندی پر پہنچ گیا۔ یکایک یہ خیال آیا کہ کہیں گرنے پڑوں۔ خیال آتے ہی محسوس ہوا کہ اسٹالک گیا ہوں۔ شمع جہن کے دوران ایک مرتبہ اتنا اونچا اڑا کہ خدا کی پناہ! پتہ نہیں کس طرح ناریک غاروں میں پہنچ گیا۔ گھور اندھیرا، سیاہ ہبیت نامک پہاڑ، سنان ماحول، اندازہ ہوا کہ شاید یہ عالم ناسوت کے طبقات میں سے کوئی نچلا طبقہ ہے۔ کہونکہ طبقات ناسوت کے باپے میں یہی پڑھا تھا۔ شمع جہن کے بعد بھی روشنی کا واضح تصور ہے آنکھیں بند کروں تو نگاہ باطن کے سامنے ایک نورانی کرہ سا آ جاتا ہے۔ طرح طرح کے رنگ بدلتے اور کبھی روشنی کا یہ گولہ بکھر جاتا ہے لاکھ کوشش کروں نہیں جرتا، اکٹھا نہیں ہوتا۔ آپ کی کتابوں کے مطالعہ کے بعد میں اس نتیجہ تک پہنچا ہوں کہ آپ ہی صحیح طور پر ہماری رہنمائی کر سکتے ہیں۔ میں جس چیز کی تلاش میں ہوں وہ آپ کی نگرانی اور رہبری میں ضرور حاصل ہو جائے گی۔ میرا یہ شوق دیوانگی کی حد تک پہنچا ہوا ہے۔

ہارون الرشید نے ادراک حقائق کے لئے اس دنیا میں قدم رکھا تھا وہ سلسلہ حشیشہ صابریہ کے ایک بزرگ سے بیعت بھی ہوئے۔ لیکن گوہر مقصود و کتاب نہ ہوا۔ لیکن کیا ان مشقوں سے ادراک حقائق اور عرفان حقیقت ممکن ہے؟ نہیں! ان مشقوں سے زمین انسانی کی کرشمہ آرائی اور نفس انسانی کی رسائی۔ یعنی انسان کی باطنی دنیا کے عجائبات کا تو علم و ادراک ہو جاتا ہے۔ اور ہو سکتا ہے لیکن حقیقت کیا ہے اس کرب نہاں کی؟ وہ منزل اور ہے۔

رہ جیانی سے لے دوت سسری نہ گزر
روش بخش ہے تجیر فروش و بولت سلو
ہر ایک گلی کی جبین پر لکھا ہوا ہے کیا؟
ہر ایک بچہ کے دل پر کھرا ہوا ہے کیوں؟

ہارن الرشید کو استعراق کے عالم ہیں پرواز کے جو تجربے ہوئے اسے "سیر جسم مثالی" آسٹریل پر جبکیشن کہا جاتا ہے تقریباً سائنسی طور پر یہ بات طے ہو چکی ہے کہ ہر درجہ انداز ہو یا غیر جاندار اور اس زندہ و نایندہ کائنات میں ایک شے بھی مردہ اور بے نور نہیں ہے، مگر اگر دایک ہالہ نور ہوتا ہے "سوئیٹ یوینٹ" جس کیرلین نورلڈ "گرائی" کے ذریعہ اس ہالہ نور کا عکس لے لیا گیا ہے۔ اس ہالہ نور کو "مابعدہ" کی اصطلاح میں آپ "جسم مثالی" یا "پیکر نوری" کہہ سکتے ہیں۔ علامہ اقبال نے ہے کہ یہ خاکی اپنی فطرت میں نہ نوری ہے نہ ناری ہے۔ ٹھیک ہے آدم زاد اور فطرت میں نوری یا ناری نہ ہو لیکن اپنی ساخت اور اپنے وجود میں خاکی اور نور ضرور ہے اسے پیکر خاکی سے ایک نورانی جسم منتقلی ہے کہا جاتا ہے کہ اس نوری کے بھی مختلف درجے ہیں۔ وجود نوری کے بعد وجود ذہنی، پھر وجود روحی اور پھر وجود روحانی اور پھر نہ جانے کیا۔ ہارن الرشید کے جسم خاکی نے پڑا نہیں کی اس پرواز اور اس ارٹان کا تعلق ان کے جسم مثالی سے ہے۔ خواب اور استعراق کے عالم میں کبھی کبھی جسم خاکی جسم مثالی سے الگ ہو کر بہت اٹھ نکل جاتا ہے۔ البتہ ایک رشتہ یس میں کے ذریعہ ان دونوں جسموں کے درمیان رابطہ قائم رہتا ہے۔ اور طرح طرح کے عجائبات کا نظارہ کرنا ہے۔ پرانے میں خواب کی تعبیر اس انداز سے کی جاتی تھی اور خواب کے مناظر کو جسم مثالی کے مشابہات سے تعبیر کیا جاتا تھا۔ آسٹریل پر جبکیشن یعنی جسم مثالی کی پرواز تحریرات بھی سائنسی انداز میں کئے گئے ہیں۔ اور تقریباً ان کی صحت کی جانچ سچائی ہے تفصیلات میں اختلاف ممکن ہے۔

اصل حقیقت میں اختلاف ممکن نہیں، بہر حال یہ مسئلہ ہے کہ از لکاز تو نشق سے جسم مثالی کو ضرور چست و فعال اور سرگرم کیا جاسکتا ہے اس میں

ناصر عظیم شیخ اگر نام کی ترکیب اس طرح ہوتی۔ شیخ عظیم ناصر۔ تو کس قدر
بامعنی اور بر محل ہو جانا یہ نام، رہنماترازی ہیں کہ
میں نے شیخ بنی شریع کی، اور بطور خود تصور نور بھی کرنا رہا۔ نور ہی نور ہے
نقص میں، دُوبہینہ مشغفیں کیں۔ لیکن بہت معمولی کامیابی نصیب ہوئی۔ شیخ کی لوہیں
کچھ شبہیں نظر آہتی۔ مگر دھندلی دھندلی ہوتیں۔ تصور نور میں تیز روشنی کے جھاکے
ہوتے جیسے ایک لمحہ کے لئے بجلی چمک کر نظر سے اوجھل ہو جاتے جسم پر بے جان
ہونے کی کیفیت طاری ہونے لگتی اور پس ڈر جانا۔ آخر تنگ آ کر یثقیں ترک کر دیں
نئے سال اپنی جنوری سے آفتاب بنی شریع کی، سورج کی سطح پر نظریں جامدینا۔ اور
کوشش کرنا کہ پلک نہ جھپکنے پائے۔ صبح جیسے ہی مشرق سے سورج کی زرد ٹیکہ طلوع
ہوتی، پس سورج پر نظریں جامدینا۔ اور تصور کرنا کہ سورج کی سفود درخشاں کرہیں
سورج کی توانائی اور روشنی میرے جسم میں منتقل کر رہی ہے۔ اس مشق میں غامضی
کامیابی ہوئی۔ ایسا لگتا کہ نہ صرف جسم بلکہ روح ایک پُر نور و تابناک ہو گئی ہو چہرے کے
گرد ایک بالہ نور ہے (جیسے بزرگوں کے گرد نظر آتا ہے)، آنکھیں روشن اور نظر تیز
ہو گئی ہے۔ کئی سال سے عینک لگاتا تھا اب چھوڑ دی ہے۔ کوئی کتاب پڑھتا ہوں
تو حرف چمکنے لگتے ہیں۔ دوسرا آدمی سورج کی طرف نظریں نہیں اٹھا سکتا ہے
پس منٹ ایک پلکیں جھپکے بغیر ٹیکٹی باندھ کر دھکتا رہتا ہوں۔ آنکھوں
یا نظروں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ سورج کی طرف دیکھتا ہوں تو وہ ایک تڑپ
ڈکیا کی طرح نظر آتا ہے۔ اسے ارد گرد کوئی روشنی نہیں ہوتی۔ چند منٹ کے

بعد البتہ سورج کے آس پاس نقش و نگار نظر آتے ہیں۔ یہ نقش و نگار کبھی کبھی جنگل، پہاڑ، عندراور دوسرے بھرت اینگز نظاروں میں تبدیل ہو جاتے ہیں۔ کچھ دیر بعد سب کچھ ختم ہو جاتا ہے۔ اور ہر طرف چمکی دھمکی نیلی روشنی نظر آتی ہے۔ مشق جاری رکھنے کا شوق ترقی پذیر ہے بدن میں بے حسیتی آگئی ہے اچھلنے کودنے کو جی چاہتا ہے اور ہاں لڑنے کو بھی! بھاری بوجھ بہت آسانی سے اٹھالینا ہوں۔ اس کے علاوہ اور بہت سے تجربات ہوتے ہیں جن کا اظہار مناسب نہیں، اس سلسلے میں یہ وضاحت ضروری ہے کہ "آفتاب بینی" کی مشق از رکاز توجہ کی تمام تر مشقوں میں سب سے زیادہ پر از خطر ہے۔ سورج پر نظر میں جملے سے بینائی ضرور پہنچنے کا خطرہ رہتا ہے۔ یہ مشق اس وقت کرنی چاہیے جب سورج نکل رہا ہو کسی کامل استاد کی نگرانی میں اور رہنمائی کے بغیر "کرہ آتش" پر نظریں جمادینا۔ ہزار ہا خطرات کا موجب ہو سکتا ہے۔ مجھے معلوم ہے کہ خواجہ حسن نظامی رحمۃ اللہ علیہ نے بھی کچھ دن آفتاب بینی کی مشق کی تھی۔ اور ان کی شخصیت میں جو غیر معمولی مقناطییت تھی۔ اس کا ایک سبب کہا جاتا ہے کہ یہی مشق تھی آفتاب بینی کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ پانی کے طشت میں سورج کے عکس پر بلکیں جھپکائے بغیر نظریں جمادی جائیں۔ یہ طریقہ نسبتاً آسان ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ آفتاب بینی سے انسان میں عجب قسم کی مقناطییت اور توانائی پیدا ہو جاتی ہے نا، ہم احادیث ضروری ہے۔ احمد یار لکھتے ہیں کہ:-

میں ام ذات اللہ پر مشق از رکاز توجہ کیا کرنا تھا۔ پھر شمع بینی شروع کر دی۔ شمع بینی ترک کر کے آفتاب بینی کی طرف توجہ کی۔ صبح کو آفتاب بینی اور شب میں ام ذات پر مشق! پہلے اسم ذات کے مشق کے تجربات ملاحظہ ہوں۔

بسم اللہ پر نظریں جمانا تو سیاہ بادل داہنی طرف سے اٹھتے اور بائیں طرف چلے

جاتے۔ یا ائمہ الدیورہ پر آکر ٹھہرتے پھر سیاہ بادلوں کے بجائے سفید بادل آنے شروع ہوتے کبھی کبھی کمرے میں منگل اندھیرا چھا جاتا پھر لیکا ایک کمرہ خود بخود بوقتہ نوز بن جاتا۔ کبھی ایسا ہوتا کہ خود ائمہ ذات اللہ نظر سے اوجھل ہو جاتا اور روشنی کی شعاعیں اس جگہ میری آنکھوں سے نکل نکل کر پڑنے لگتیں میں محسوس کرنا کہ یہ روشنی میری آنکھوں سے نکل رہی ہے۔ اس روشنی کا طوفان خدا کی پناہ جب سفید روشنی ختم ہو جاتی تو سرخ روشنی کا سیلاب امد آتا۔ پھر آسانی رنگ کا نوز! بعض اوقات ایسا بھی ہوا کہ کمرے میں اندھیرا ہے میں نے نگاہ کی تو پورا کمرہ منور ہو گیا۔ یا کوئی سامنے بیٹھتا ہے تو اس کے چہرے پر روشنی کی چھوٹ پڑنے لگی رضائی چھوڑ کر لیٹتا تو رضائی کے اندر روشنی ہو جاتی۔ گلے گلے خود کو مجسمہ نوز محسوس کرنا۔ اور کپڑوں تک سے نور چھیننے لگتا۔ ان تجربات سے کم سے کم اتنا ضرور پتہ چلتا ہے کہ انسان خاکی مہنا کی اصل نوری ہے۔ فرشتے کس نور کے بنے ہوئے ہیں اسے بائیں میں ہمیں کچھ نہیں معلوم، البتہ خیر البشر نے اپنے بائیں میں فرمایا ہے کہ اول خلق اللہ نوری! پہلے اللہ نے میرے نور کو خلق کیا۔ یہ اشارہ ہے "نور محمدی" کی طرف! نور اولیٰ خیر البشر کا نور تھا اور پھر اسی نور سے نوع انسانی کی تخلیق ہوئی کیونکہ نور محمدی آدم سے لے کر مختلف پشتوں میں منتقل ہونا رہا۔ تاہم ایک جہد مبارک میں اسکا اظہار ہوا۔ ہاں تو ذکر کھفا۔ تصور کی قوت اور توجہ کی بحوث کا۔ ایک صاحب ہیں جو بر بنائے محبت میرا تصور کرتے ہیں یعنی رہیں امد وہ میرے پیش نظر ہے۔

ان کا بیان سنئے۔
رات کو سوتے وقت پابندی کے ساتھ آپ کا تصور کرنا ہوں۔ اس مشق میں آج تک ناغہ نہیں ہوا۔ رات کو پندرہ بیس منٹ تک آپ کی طرف متوجہ ہوتا ہوں۔ اس عالم توجہ میں پہلے دوسری انجانی صورتیں نگاہ سے گذرتی ہیں ان راتوں

میں کچھ حد درجہ ڈراؤنی ہوتی ہیں۔ اور بعض ہو شرابہ تک حسین۔ کچھ مقدس قسم کے چہرے بھی نظر آتے۔

ایک پر مقدس کا ہیروئی نظر آیا
پھر ریش سفید و درُ دندان نظر آتے

آخر میں نے یہ تصور کیا کہ ان میں ہر چہرہ ریش امروہی کا چہرہ ہے مجھے محسوس ہوتا ہے کہ آپ میری طرف متوجہ ہیں مگر بعض الجھنوں کے سبب میرا پردہ ذہن پر جس پر توجہ کا عکس پڑنا ہے، غبار آلود ہو گیا ہے یہی سبب ہے کہ آپ کے چہرے کے بجائے دوسرے مناظر اور متبادل شکلیں نظر آتی ہیں۔ پھر رنکوں۔ تصویریں اور تجلیوں کے طوفان اٹھتے، میں نے اس سیلاب رنگ و نور میں آپ کا چہرہ تلاش کیا۔ اور آخر کار چہروں کے اس عجیب غریب جلوس میں آپ کا چہرہ بھی نظر آنے لگا۔ فی الحال صورت یہ ہے کہ دامن آنکھ کے اندر ابرو میں دماغ میں آپ کی تصویر ابھرتی ہے پھر آنکھوں کے درمیان روشنی نظر آتی ہے۔ میں نے اس روشنی کو قبول نہیں کیا کیونکہ اس روشنی میں مہاتما گوتم بُدھ کے مجسمہ کی شبابہت سی تھی۔ اور لطف یہ ہے کہ اس کے ساتھ آپ بھی جلوہ فرما تھے کیا عرض کروں کہ آپ کو دیکھ کر کتنی خوشی ہوتی؟ جب کوئی گھبراہٹ مایوسی اور ایسی ہی حالت طاری ہوتی ہے۔ تو آپ کا تصور کر لیتا ہوں۔ فوراً اثرات لحاظ میں کمی آجاتی ہے جہاں پاؤں لڑکھرا جائیں۔ وہاں سہارا مل جاتا ہے۔ باعث تشویش یہ ہے کہ سخت جسمی نا آسودگی محسوس کرنا ہوں۔ اور سیرانی نفس کے لئے بعض ایسے کام کرنے پڑتے ہیں جو کسی طرح نہیں کرنے چاہئیں۔ آپ کی طرف متوجہ ہونے آپ کو یاد کرنے اور آپ کا تصور کرنے کی حالت میں ذہن کو برقی جھٹکے دیتے ہیں خصوصاً رات کے وقت اب کبھی سمجھی یہ احساس ہوتا ہے کہ کوئی میرے پیچھے بیٹھا انگلی سے

گدگد رہا ہے۔ پلے بدن میں سنسنی دوڑ جاتی ہے۔ جیسے کرنٹ کو چھو دیا ہو۔ بہر حال
میں پوری قوت سے آپ کی طرف متوجہ ہوں۔ اور امید ہے کہ آپ کی
توجہات سے بھی محروم نہ رہوں گا۔

سپر دم تہو مایہ خویش را

(امداد شاہ، سینا ویج (دادو)

امداد شاہ نے میری جن توجہات کا ذکر ہے۔ اس میں میری کوئی خوبی
ہمیں ہے نہ رئیس اور وہی روحانی کمال کا مدعی ہے۔ یہ سب خود انکی توجہ کی
قوت کا کرشمہ ہے۔ (تو اگر میرا ہمیں بتانا نہ بنایا تو بن)

چار سورج

ڈاکٹر غلام رسول دگرجات، رقمطراز ہیں :-

میں نے نصابِ تعمیر و تنظیمِ شخصیت کی ابتدا شقِ تنفیس نور، مراقبہ نور اور
خود نویسی سے کی۔ چھ مہینے بعد آپ کی اجازت سے نقطہ بینِ السیخرا، شریعہ کر دی۔
رہے کی برابر سیاہ دھبے پر پلکیں جھپکائے بغیر نظر ہں جمادیتا ہوں۔ سیاہ نقطہ بھی
چاند کی طرح روشن ہو جاتا ہے۔ اور کبھی بالکل سیاہ ہو جاتا ہے۔ پھر روشن ہوتا ہے۔
پھر سیاہ ہوتا ہے۔ الغرض اسی طرح روشنی و تاریکی کا چکر چلتا رہتا ہے۔ اب شقِ باطنی
کے متعلق چند باتیں سن لیجئے۔ جب یو، آنکھیں بند کر کے سیاہ نقطہ کا تصور کرنا ہو
زایا لگتا ہے کہ نگاہ باطن کے سامنے سورج پوری آبی ثاب سے چمک رہا ہے
بتدائی دو مہینے میں باطنی توجہ کا عمل بے اثر ثابت ہوا تھا۔ استراق کی حالت
سب سے پہلے کے شروع میں طاری ہوئی۔ دوسرے روز زیادہ اشتیاق کے ساتھ
شقِ باطن کی طرف توجہ کی پھر وہی بے خودی! دیکھا کہ آسمان پر ایک کے

بدلے چار سوز چمک رہے ہیں۔ چاروں سوز گول دائرے ہیں۔ اور ان کے مختلف رنگ ہیں۔ بعد ازاں یہ دیکھا کہ ریس مشق کے دوران کہ میں اپنے خول سے باہر نکل رہا ہوں۔ خول سے باہر نکل کر اپنے کو مختلف فضا میں محو پرواز پاتا ہوں۔ اور جب استغراقی کیفیت ختم ہوتی ہے۔ تو ایک دھچکے کے ساتھ اپنے جسم میں واپس آ جاتا ہوں۔ میرے لیے یہ ساری بابتیں معمہ ہیں۔ مجھے ان بارش مشقوں کی کیفیت سے مطلع فرمائیں۔ نقصان کا تو کوئی اندیشہ تو نہیں؟

ڈاکٹر غلام رسول مطہرین رہیں کہ ان مشقوں سے، شرط یہ ہے کہ اس کا اس کی نگرانی میں کی جائے۔ نقصان کا اندیشہ نہیں، یہ مفقیت نقصان نہیں پہنچا ہوتی۔ گو یہ خوف ضرور ہوتا ہے کہ مشقوں سے نقصان پہنچ جائے گا۔ البتہ زیادہ حس اور نازک اعصاب رکھنے والوں پر ان مشقوں کا گہرا اثر پڑتا ہے۔ اور اس موقع پر ان کی نگرانی کی شدید ضرورت ہوتی ہے۔ ڈاکٹر غلام رسول نے اپنے کو خول سے باہر نکل کر مختلف فضاؤں میں پرواز کناں پایا۔

یہ درحقیقت ان کے جسم مثالی کی پرواز تھی۔ جسم مثالی کے متعلق مختلف مواقع پر تصریح و وضاحت کر چکا ہوں۔ نصاب تعبیر و تنظیم شخصیت کی مشقوں کا براہ راست اثر جسم مثالی پر ہوتا ہے۔ پھر اس کے اثرات جسم خاکی پر نمایاں ہوتے ہیں کبھی کبھی استغراق اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ یہ محسوس ہوتا ہے کہ

اصل شہود و نشاہ و مشہود ایک ہے

جبران ہوں پھر مشاہدہ ہو کس حساب میں

یعنی دیکھنے کا عمل، دیکھنے والا عامل اور جس چیز کو دیکھا جا رہا ہے یہ سب ایک ہی چیز میں ہیں۔ یہ تجربہ ش اقبال۔ مکتوب ۴ اگست ۱۹۶۷ء کو ہوا کبھی میں کہ

بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ چاند پر بے اختیار بھی نظر پڑ جاتی ہے۔ تو استغراق طاری ہو جاتا ہے اپنے گرد و پیش سے قطعاً بے خبر ہو جاتی ہوں۔ اس عالم بے خودی میں یہ احساس ہوتا ہے کہ میرا وجود خود کچھ نہیں۔ بلکہ میں چاند ہی کا جزو ہوں۔ بلکہ خود چپاند ہوں۔

البصیر اور التجلی

البصیر کی مشق کا یہ طریقہ ہے۔ کہ دونوں نظریں پوری توجہ کے ساتھ ناک کی نوک پر جمادیں۔ اور یہ تصور رکھیں کہ ناک کی نوک سے روشنی نکل رہی ہے اقتدار نقوی (بدین)، رقمطراز ہیں کہ البصیر کی مشق میں نظریں بالکل ناک کی نوک پر جم جاتی ہیں۔ اور یہ محسوس ہوتا ہے کہ کوئی پچھلے سے روشنی پھینک رہا ہے۔ مگر کے پچھلے حصہ سے ٹپک ٹپک اور کٹ کٹ کی آواز آتی ہے۔ البصیر کی باطنی مشق میں نگاہ باطن کے سامنے پھل جھڑیاں چھوٹنے لگتی ہیں۔ اور یہ نورانی پھلجھڑیاں شعور کو نابانی بخشتی ہیں اس طرح دل و دماغ پر جو گرد و غبار چھاپا ہوا ہوتا ہے وہ دور ہو جاتا ہے۔ ہاں کبھی کبھی غلبہ اوہام کے سبب طبیعت ضرور پریشان ہو جاتی ہے۔ مگر یہ عارضی کیفیت ہوتی ہے۔ البتہ پہلے جیسی حالت نہیں۔ پہلے کی طرح نہ دل دھڑکنا ہے نہ جی گھبراتا ہے مشقتیں ترک کرنے کا ارادہ نہیں۔ کیونکہ ان مشقوں میں تو زندگی چھی ہوئی ہے نفیس الحسین التجلی کی مشق کرتے ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ آنکھوں کی پتلیاں اوپر چڑھا کر ناک کی جڑ پر (دونوں ابروؤں کے درمیان) دونوں نظریں جما دی جاتی ہیں۔ اور توجہ کی پوری قوت بھی اسی طرف مرکوز کر دی جاتی ہے نفیس الحسین دلاہور کا بیان ہے کہ پتلیاں اوپر اٹھاتے ہی نظریں ناک کی جڑ پر چپک جاتی ہیں۔ اور پھر ہوش نہیں رہتا کہ میں کہاں ہوں۔ دیکھا کہ دماغ میں سنگ

ہو گیا ہے۔ اور ایک لوزانی آثار کا ستہ سر سے نکل کر فضا میں پھیلتا چلا جا رہا ہے۔ پھر اس آثار نور نے ایک انسانی وجود کی شکل اختیار کر لی۔ اور تعجب ہے کہ وہ بالکل میرا ہم شکل یعنی ہمداد تھا۔ مزید تعجب یہ کہ ہمداد نے کسی رنگ بدلے اور آخر میں سفید ہو کر فضا میں تحلیل ہو گیا۔ دیکھا کہ میں اور میرا ہمداد ہوا میں دوش بدوش پرواز کر رہے ہیں۔ التجلی کے استغراق سے جب چو نکلتا ہوں تو صباغ اس قدر پسکون ہو جاتا ہے کہ بیان نہیں کر سکتا۔ اس مشق التجلی سے بلاشبہ حافظے میں اضافہ اور ذہانت میں ترقی ہوتی ہے۔ ابتدا میں یہ مشق بے حد دشوار ثابت ہوئی تھی۔ پتیلیاں اور پر پٹھانے اور نظریں ناک کی جڑ پر جانے سے آنکھوں کی تلسیوں میں درد ہو جاتا تھا۔ لیکن تین مہینے کی مشق کے بعد کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی۔ اور اب میں اطمینان خاطر سے التجلی کی تجلیات میں غرق ہو جاتا ہوں۔

ہجوم تجلی سے معمور ہو کر
نظارہ گنتی شعلہ طور ہو کر

محمد حسن اللہ خاں (میلر کراچی) البصیر کے عامل ہیں۔ ان کو اس مشق سے فائدہ یہ ہوا کہ ان کی قوت شامیرت انگریز طور پر بہتر ہو گئی ہے۔ اور وہ دور کی خوشبو صاف طور پر سونگھ لیتے ہیں کہتے ہیں کہ بعض اوقات ان کو اجنبی خوشبوئیں نہنگائی دیتی ہیں۔ اور طبیعت اس قدر فرح ناک ہو جاتی ہے کہ سبحان اللہ۔

شیم گیسوئے مشکیں یار لاتی ہے
صبا اڑا کے پیام بہار لاتی ہے

نیز البصیر کی بدولت محمد حسن اللہ خاں مستقل طور پر رز کام اور نزلے کے مرض سے نجات پا چکے ہیں۔ غالبہ احمد علی (کوئٹہ) البصیر کی مشق کی بدولت شاعری کی دولت سے الامال ہو گئیں۔ لکھتی ہیں کہ پہلے بھی مجھے شعر سے بے پناہ لگاؤ تھا

اور کبھی نہ کبھی کچھ نہ کچھ ہکتی رہتی تھی۔ لیکن وہ کلام نہ تھا، ایک بندی تھی لیکن مشق تنفیس لوز اور البصیر نے مجھے باضابطہ شاعرہ بنادیا۔ میرے اندر پہلے ہی سے شاعری کی صلاحیت موجود ہے۔ اس وقت کو ابھرنے اور ابھانے کے لئے کسی محرک کی ضرورت تھی۔ ایسا ملتا ہے کہ البصیر کی مشق سے میرے اندر جو بصیرت پیدا ہوئی، اس نے وقت شاعرانہ کو بیدار کر دیا۔ یہ بھی خیال ہے کہ میری شاعرانہ صلاحیتوں کو بیدار کرنے میں البصیر کے علاوہ خود آپ کی روحانی توجہ کا بھی دخل ہے۔

آئینہ بینی

میں نے آپ کی ہدایت پر ۱۹۶۶ء میں مشق تنفیس لوز شروع کی تھی۔ اجس کمتری اور خوف کا مریض تھا۔ رفتہ رفتہ نصاب تعمیر و تنظیم شخصیت پر عمل کرنے سے اجس کمتری اور خوف کے مرض پر غالب آگیا۔ ۱۹۶۷ء میں یہ مشقیں ترک کر دیں؛ کیونکہ اب اسکی ضرورت محسوس نہ کرتا تھا۔ دسمبر ۱۹۷۱ء میں سقوط بنگال کے حادثے نے میرے اعصاب پر اتنا اثر ڈالا کہ بستر چڑھ گیا۔ میرے چند اعزاء پاکستانی فوج میں تھے (بڑے بھائی، بہنوئی، اور چچا زاد بھائی وغیرہ) وہ اس حادثہ کے بعد گرفتار ہو گئے تھے۔ ان پے درپے حوادث نے رسیں صاحبِ بالکل، "اپ سٹ" کر دیا۔ اس مرتبہ آپ کو اطلاع ملے کہ متبادل طرز تنفیس کے ساتھ آئینہ بینی شروع کر دی آئینہ دودھائی فٹ کے فاصلے پر رکھ کر اطمینان سے بیٹھ جاتا۔ اور آئینہ کے اندر اپنے چہرے کی بائیں آنکھ کے تل پر نظریں جمادیتا۔ یہ ارتکاز توجہ کی کافی وقت طلب مشق ہے۔ بار بار نظریں آئینے میں آنکھ کے تل سے ہٹ جاتی تھیں اور میں بار بار اپنی نظریں مرکز توجہ پر جمادیتا تھا۔ دوا، مینے کی کوشش کے بعد نظریں عکس پر جتنے لگیں۔ اور استغراق طاری ہونے لگا۔ پکاکا چودہ طبق روشن ہو گئے۔ اک

نتی دنیا انکھوں کے سامنے جلوہ گر تھی۔ دیکھا کہ میں کسی اجنبی شہر میں چل پھر رہا ہوں
چپاڑوں طرف شاندار بلند و بالا عمارتیں ہیں۔ کہ خور و خور جھنگا رہی ہیں۔ مگر
حیرت کا مقام ہے کہ اس شہر میں کوئی ایک تنفس بھی چلتا پھرتا نظر نہیں آتا
پھر منظر بدل گیا۔ اور میں نے اپنے کو ایک باؤتار محفل میں پایا۔ جہاں
بہت سے شاندار اور وحشیہ لوگ بیٹھے تھے۔ اس مجمع میں میں نے اپنے ان عزیزوں کو پایا
جو بنگلہ دیش میں قید ہو گئے تھے۔ سخت حیرت کہ میں کہاں آ گیا ہوں۔ اور کیا دیکھ
رہا ہوں۔ ناگہاں ایک بڑی دھماکہ دماغ میں محسوس ہوا اور آنکھ کھل گئی۔ دیکھا
کہ وہی میں ہوں۔ وہی بستر آلام، بہر حال آئینہ بینی سے اتنا ضرور ہوا ہے کہ باطنی صفات
اور اندرونی تہذیب کا احساس ہوتا ہے۔ اذکار میں پاکیزگی اور نجیل میں روشنی پیدا
ہو گئی ہے۔ یقیناً میں پہلے کے مقابل بہت بدل چکا ہوں۔ اور بدل بہت کچھ بدلتا
جار رہا ہوں۔ اب میرے لئے کیا ہدایت ہے؟ مشق جاری رکھوں یا ترک کر دوں؟
محمد علی نے سوال کیا ہے کہ مشق جاری رکھوں یا ترک کر دوں۔ وہ اس سے
قبل متبادل طرز تنفس اور سٹیم بینی کی مشق ترک کر چکے ہیں۔ حالانکہ اس مشق کے بدو
وہ احساس کمزوری اور خوف پر غالب آچکے تھے۔ کئے لوگ ایسے ہیں جو پابندی سے
گھنٹہ گھنٹہ بھرا کھاڑے میں ورزش کرتے ہیں۔ صبح پانچ بجے بٹلنے کو نکلتے ہیں۔
اور میلوں کا چکر کاٹ کر گھر لوٹتے ہیں۔ نالاب میں تیرتے ہیں۔ دوڑتے ہیں۔ بھاگتے ہیں
مگر ہلاتے ہیں۔ سر کے بل کھڑے ہوتے ہیں۔ ڈنڈ پیسلے ہیں۔ اور نجانے جسمانی صحت
اور تن سازی دباؤی بلڈنگ کے لئے کیا کیا کرتے ہیں۔ اور پھر عمر بھر اس عہد کو
نہاہتے ہیں لیکن مشق تنفس نور کے طلبہ پر حیرت ہوتی ہے کہ وہ روحانی صحت اور
ذہنی ترقی کے لئے سین پیس منٹ تک S.C.T کی مشق نہیں کر سکتے۔ یہ عجیب سی
بات ہے حالانکہ جسم پر ذہن کو واضح برتری حاصل ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ جسمانی صحت

ذہنی صحت میں اضافہ کا سبب ہے۔ تاہم آدمی لولا لنگڑا ابھی ہو مگر ذہنی طور پر صحت مند ہو تو ان جسمانی معذوریوں پر غالب آ سکتا ہے۔ تیمور لنگڑا تھا لیکن اس کی ذہنی اور دماغی صلاحیتوں سے کسے انکار ہے۔ رودکی اندھا تھا۔ فارسی شعر آکا بادا آدم قرار پایا۔ حکیم ابن مقفع چھپک رو اور بھینگا تھا اس نے اپنی کیمیاء سازی سے مصنوعی چاند بنایا تھا۔ یہ چاند شہر خنجر کے ایک کنویں سے طلوع ہوتا۔ اور ماحول کو پُر نور بنا دیتا۔ رنجیت سنگھ کا ناقہ فاتح پنجاب بٹرا۔ گاندھی جی اور قائد اعظم جسمانی طور پر کتنے نحیف و نزار تھے۔ مگر اللہ اکبر ان کی ذہنی توانائیاں ایقیناً آدمی جسمانی طور پر علیل ہو تو اس کی قوت فکر، قوت فیصلہ، اور خود اعتمادی میں محسوس کمی ہو جاتی ہے۔ مثل مشہور ہے کہ رائے علیل علیل رہیاری کی رائے بھی بیمار ہو کر پڑتی ہے، تاہم بنیادی اہمیت ذہنی اور نفسیاتی صحت مندی کو حاصل ہے یعنی من درستی، تن درستی پر فائق ہے۔ محمد علی ہوں یا ایس سی ٹی کا کوئی اور طالب علم ایس نہیں سمجھ سکا کہ جن مشقوں سے ان کے دل و دماغ کو اتنا فائدہ پہونچتا ہے یا پہونچ چکا ہے۔ وہ ان مشقوں کو ترک کر سکتے ہیں؟ روزانہ بیس پچیس منٹ تک یہ مشقیں برابر کر لی جائیں۔ تو جان و جسم اور ذہن و بدن دونوں کے لئے حیات بخش ہیں جو حضرات ان مشقوں میں ناکام رہتے ہیں۔ اور ان کی تعداد بھی اچھی خاصی ہے ان کو بھی ہمت نہ ہارنی چاہئے۔ اور ہر ناکامی کے بعد پھر یہ مشقیں شروع کر دینی چاہئیں۔ انجام کار کامیابی نصیب ہوگی۔ ان تمام مشقوں میں بنیادی کھیل، ارتکاز توجہ، رکن سن، ریش کا ہے۔ اگر آپ ایک نقطہ پر تمام تر توجہ مرکوز کر دینے میں کامیاب ہو گئے۔ تو یوں سمجھئے کہ نصف دنیا فتح کر لی۔ بلکہ پوری دنیا! بے شک یہ صحیح ہے کہ کسی ایک نقطہ پر توجہ کو مرکوز کر دینا کوئی آسان کام نہیں، ذہن سیاب صفت ہے۔ ایک مرکز پر اس کا قیام آسان نہیں ہے۔ تاہم بتدیج تربیت اور مسلسل کوشش سے آدمی ان مشقوں میں

کامیابی حاصل کر لیتا ہے۔

باطنی ارتکاز

ارتکاز توجہ کی مشقوں کا ظاہری پہلو ترقیہ ہے کہ آپ کسی ایک نقطے یا شے پر نظر من کے ساتھ اپنی مکمل توجہ مرکوز کر دیں۔ اور نظر کی طرح خیال کو بھی ایک لمحے وہاں سے نہ ہٹنے دیں۔ توجہ کو بھی وہیں جملے رکھیں۔ اور باطنی ارتکاز توجہ ہے۔ کہ کسی ایک تصور پر خیال کی پوری قوت لگا دیں۔ اور اس تصور کو استحکام کے ساتھ دماغ میں قائم رکھیں۔ بقصور شیخ کی ابتدا یہیں سے ہوتی ہے۔ صوفیا مرید کو ہدایت کرتے ہیں کہ وہ اپنے دماغ میں اپنے پیرو مرشد کا تصور قائم کرے۔ اور اس تصور کو حاصل فکر و نظر بنالے۔ اسکی سوچ اسکی توجہ اسکی ذہنی توانائی اور دماغی، قوت کا ہدف، صرف ایک ہو اپنے شیخ کا تصور،

جی ڈھونڈنا ہے پھر وہی ذہنت کہ راستہ میں

بیٹھے رہیں تصور جاناں کے، موت

مرزا غالب رحمت حق ان کی قبر کو عنبریں کرے، کہاں کہاں اور کس کس طرح یاد آتے ہیں۔ ذکر تھا تصور شیخ کا۔ کہ مرزا نے مرحوم کا۔ "تصور جاناں، یاد آ گیا جس طرح تصور شیخ سے بیسرشد کی روحانیت کا فیض مرید کی طرف منتقل ہو جاتا ہے۔ اسی طرح تصور جاناں، سے بعض اہل دل کو ہمت عشق میں جو کامیابیاں نصیب ہوتی ہیں۔ ان کا بیان ایک الگ دفتر کا محتاج ہے۔ نواح یاقوت آباد نکلتے ہیں کہ

اسکول کی زندگی ہی سے میں شش کا پرستار تھا۔ اسوقت اسکی عمر گیارہ برس کی تھی۔ اور یہ خاکسار برس پندرہ یا سولہ کا سن، جوانی کی راتیں مرادوں کے دن، کے پُر آشوب جذباتی دور سے گزر رہا تھا۔ شش رخ میری محبت کے ساتھ جوان ہوتی چلی

گئی نا انکہ وہ وقت آیا کہ

قیامت اور مے واسطے عیاں ہو گئی

جب ان کے ساتھ میری آرزو جوان ہو گئی

شخ کا قیام لیاقت آباد میں تھا۔ اور ہم بھی وہیں پہنتے تھے۔ مگر اب وہ وقت
آیا کہ چرخ ستم کا ہم دونوں میں تفرقہ ڈال دے۔

والدین نے نئی کراچی میں مکان لے لیا۔ اور مجھے مجبوراً لیاقت آباد سے نئی کراچی
منتقل ہونا پڑا۔ بیان نہیں کر سکتا کہ کچھ محبوب سے جدا ہوتے ہوئے دل پر کیا قامت گزر
گئی؟

رخصت لے اہل وطن، کو بیچ کی تیاری ہے

پاؤں اٹھتے نہیں۔ زنجیر بہت بھاری ہے

رئیس صاحب! معاف کیجئے۔ آپ جیسے عظیم الشان شاعر کے سامنے گھسے پٹے شعر
سنانا بد مذاقی بلکہ شعردار کی توہین ہے لیکن کیا کر دوں، یہ خط غلبہ شوق کے عالم میں
لکھ رہا ہوں۔ گویا آپ کی شق خود نویسی پر عمل کر رہا ہوں۔ امید ہے کہ آپ میری زبوں
حالی کے پیش نظر اس بے ربط تحریر و عبارت پر مجھے معاف کر دیں گے۔ اسے بادہ شر
تورہ ہی گیا جو بے ساختہ قلم کی نوک سے چپکا ہوا ہے۔ لیاقت آباد سے رخصت ہوتے
وقت دل و دماغ ماؤن تھے! ایسا لگتا تھا کہ اب شخ سے عمر بھر ملاقات ہوگی
اور میں پھر کبھی اپنی جان جاناں کو نہ دیکھ سکوں گا۔

درو دیوار پہ حسرت سے نظر کرتے ہیں

خوش رہو اہل وطن ہم تو سفر کرتے ہیں

خلاصہ اس کہانی کا یہ ہے کہ نئی کراچی میں منتقل ہو کر سودا بیت کا غلبہ ہوا۔

جنوں کے آثار پیدا ہوئے۔ شخ نے ایک تصویر مجھے اپنی نشانی کے طور پر دی تھی۔

خود بخود خیال آیا کہ اس تصویر کو سامنے رکھ کر ایک از توجہ کی مشق کرنی چاہیے۔ میرا لکھنے
پرٹھنے کا کمرہ الگ تھلک تھا۔ رات کو جب گھر والے سو جاتے تو میں شخ کی تصویر پر
رکھ کر اس کے چہرے پر نظریں جمادیتا۔ اور کوشش کرتا کہ نظروں کے ساتھ دل دماغ
اور ذہن و فکر کی تمام تر قوت بھی اس کے چہرہ زیبا پر مرکوز ہو جائے۔ شروع شروع میں بید
دشواریاں پیش آئیں۔ (جو رات کا از توجہ کی مشق کرنے والے طلبہ کو پیش آتی ہیں۔ مثلاً
توجہ کا ادھر ادھر بٹ جانا۔ نظر کا جھٹکنا۔ آنکھوں سے پانی بہنا۔ لیکن یہ سب عارضی
دشواریاں تھیں۔ رفتہ رفتہ مجھ کو یہ چہرے کی کشش نے مجھے مسحور کر لیا۔ اور میں
محرومہ کب نہ تھا۔ اپنا حال تو یہ تھا کہ

دل کے آئینہ میں ہے تصویر یار

جب ذرا گردن جھکائی دیکھ لی،

لیکن اب تو خود حسینہ جم کی کاغذی تصویر پیش نظر تھی۔ اب نہ کاغذ کی
کی میتا سیاں ناقابل بیان تھیں۔ تین چار ہفتہ کی مشق توجہ مجموعہ کی تصویر پر لپکیں
چھپکاتے بغیر نظریں جمادینا۔ کے بعد یہ عالم ہوتا کہ تصویر سامنے رکھتے ہی بے خودی سے
چھا جاتی۔ جسم میں برقی لہریں دوڑنے لگتیں۔ اور ڈوب جانے کی حالت میں محسوس ہونے
زندہ شخ، میرے سامنے بیٹھی ہے۔ ہونٹ ہل رہی ہیں، اور کچھ کہہ رہی ہے۔ پھر
چند ہفتے بعد استغراق اور گہرا ہونگیا کہ میں لیاقت آباد کے اس کمرے میں موجود ہوں
جہاں شخ سے ملاقاتیں ہوا کرتی تھیں۔ اس زمانے کی ساری باتیں یاد نہیں، کیونکہ
ہوش میں آنے کے بعد حافظہ دھندلا دھندلا سا ہو جاتا ہے اور بخودی میں جو کیفیت
گزر رہی ہو وہ خواب کی طرح یاد آتی ہیں۔ منہ کی طرح یاد رہتی ہیں، خواب تھا جو کچھ کہ
دیکھا جو سنا تھا انسانہ تھا۔ البتہ بے خودی کی ایک ملاقات بخوبی یاد ہے اس
لہ معاف کیجئے کہ تعلیم یافتہ ہونے پر ان کے زمانے کے نادلوں میں پڑھے تھے بار بار زبان قلم پر آتے ہیں۔

ملقات میں شخ نے بتایا کہ ہم بھی لیاقت آباد سے نئی کراچی منتقل ہو رہے ہیں اور پرسنل تک بلاک... کو ارڈر... میں سامان پہنچ جائے گا۔ ہوش آیا تو بلاک نمبر اور مکان نمبر یاد تھا! اسی صاحب! آپ کو یہ معلوم ہو کر تعجب ہو گا کہ تیسرے روز شخ ہلے بھلے میں آگئی تھی۔ اور اس نے اشتقاق کے عالم میں جو وعدہ کیا تھا اس کی تکمیل ہو گئی تھی۔ دن شخ از نئی کراچی دسمبر ۱۹۷۵ء

دماغی ربط

امرواقعہ یہ ہے کہ اشتقاق کے عالم میں ن. ح اور شخ کے درمیان دماغی رابطہ قائم ہو گیا تھا جسے ٹیلی پیٹھی کہتے ہیں۔ وہ اسی دماغی رابطہ کی ایک کڑی ہے ٹیلی پیٹھی کا عمل عامل و معمول کے ربط پر منحصر ہے۔ عامل پوری ذہنی یکسوئی کے تھا اپنی دماغی لہریں معمول کی طرف بھیجتا ہے اور معمول بھی اُسی توجہ کامل کے ساتھ عامل کی طرف متوجہ ہوتا ہے۔ اور اس کے خیال کی لہریں وصول کرنے لگتا ہے۔ ن. ح نے آرکاز توجہ کے ذریعہ شخ سے رابطہ پیدا کیا۔ اور آخر اپنے مقصد تک پہنچا۔ حاصل کری لی۔ مجھے ذاتی طور پر علم ہے کہ نحو نسیرے بعض شاگردوں کا دماغی رابطہ مجھے قائم ہے۔ آپ اس تعلق کو بے درمید کا تعلق نہ سمجھیں۔ میں طریقت کی دنیا سے بیگانہ محض ہوں۔ نہ کسی قدیم روحانی سلسلے سے وابستہ ہوں۔ نفسیات کے چند حرف البتہ آتے ہیں اس سلسلے میں S.C.T کے چند طلبہ کے تجربات سنیں ان شاگردوں میں سید امجد شاہ (ستیادیلچ سیتا روڈ دادو) کے تجربات حد درجہ دلچسپ ہیں۔ لکھتے ہیں کہ:-

جناب سیدی، وجیدی اعرض ہے کہ پانی میں آپکا تصور کر کے مریضوں کو وہ پانی لے رہا ہوں اور اس پانی سے اچھے نتائج برآمد ہو رہے ہیں

کوئی مریض سامنے آتا ہے تو فوراً ذہن میں یہ خیال آتا ہے کہ اس کا فلاں عضو مریض ہے۔ اس مرض کی دوا دیتا ہوں۔ اور اطمینان بخش نتیجہ برآمد ہوتا ہے آپکا تصور کرنا ہوں تو بند آنکھوں کی بہ نسبت کھلی آنکھوں سے آپ کا عکس نظر آتا ہے استغراقی کیفیت میں بھی کافی اضافہ ہوا ہے یہ غوس ہوتا ہے کہ میں خود ہر شے اور ہر کیفیت کے پیچ میں موجود ہوں، مثلاً کھدکھ کے درمیان ازمین آسمان کے درمیان بصحت و مرض کے درمیان، ہوش و بے ہوشی کے درمیان، تنزلی و ترقی کے درمیان (یہ احساس کتنا عجیب غریب ہے؟) اب بے پکھٹا ہوں کہ بلندی کی طرف ڈاں دوں اور آپ نے دیکھا امداد شاہ کے اجاسات و تجربات کتنے عجیب ہیں، دوسرے خط میں لکھتے ہیں کہ

توجہ اور مراقبہ کی مشق سے جسم میں غیر معمولی گرمی پیدا ہو گئی ہے بقصور میرا ہے میں نے نور کو آگ سمجھ لیا۔ نور کا تصور کرنا تو گرمی کا تصور خود بخود قائم ہو جاتا۔ یہ تجربہ ہوا کہ جسم میں شعلے پھٹک گئے۔ دھوپ میں نکلنا دشوار ہو گیا۔ مگر اب تصور حرارت نور کے ساتھ باقی نہیں رہا۔ اور سکون محسوس کرنا ہوں۔ آپ کے بارے میں میرا تصور یہ ہوتا کہ آپ آتے ہیں اور میں آپ سے لپٹ گیا ہوں۔ آپ توجہ دے رہے ہیں اور گٹ پے میں گرمی کی لہر دوڑ رہی ہے۔ جب اس کیفیت سے اطلاع دی تو آپ نے ہدایت کی کہ نور کا تصور اس طرح کرو کہ وہ سترتا سر فرحت ہے۔ نزاکت ہے لطافت ہے، نفاست ہے۔ رنگ ہے۔ جمال ہے۔ اس تصور سے بے حد فائدہ پہنچا۔ اور اب میں بشارت خاطر محسوس کر رہا ہوں عجیب بات یہ ہے کہ سانس کی میں دوسرے چکر کے ساتھ بے چینی محسوس ہونے لگی ہے، ایسا کیوں ہے؟ آپ کے تصور کے ساتھ مراقبہ کرنا ہوں مراقبہ درحقیقت توجہ باطنی کو کہتے ہیں، توجہ آجاتی ہے۔ سو جاتا ہوں۔ اصل بات یہ ہے کہ میرا لا شعور، خود سر اور خود پسند و

ہوا ہے کسی ایک مشق پر نہیں جتنا متعدد مرتبہ مشقیں تبدیل کر چکا ہوں ناغے کے
بغیر چار مہینے تک شیخ بینی کی اور غیر معمولی فوائد محسوس کئے پھر شیخ بینی انزک کے دی،
آخر لاشعور نے صرف ایک مشق کو قبول کیا یعنی آپ کے عکس پر رات کا توجہ یعنی آپ کا
نصویر!

اِس قدر تیرا نصویر کبھی بڑھ جاتا ہے
آئینہ دیکھوں تو منہ تیرا نظر آتا ہے

دن میں متعدد مرتبہ آپ کا نصویر غالب آ جاتا ہے۔ آپ کی تصویر دھندلی
نظر آتی ہے آنکھیں بند ہوں یا کھلی۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا، مجھ پر ہوا تنہا
خلوت ہو یا جلوت! ہنگامہ ہو یا سکون، ساری چیزیں میرے لئے نیماں ہیں مجھے امید
ہے کہ مجھ پر اس سے زیادہ ہر بانی کی بجائے گی۔ آپ پیائے لگے ہیں خلوص کے
سبب، نہ دردی کے سبب، شفقت کے سبب! ایک مرتبہ آپ کی طرف متوجہ ہوا تو دیکھا
کہ قلب کنادہ ہو گیا ہے۔ بے پایاں انبساط و مسرت، کی ایسی جھلک دیکھی، جس سے کبھی
واسطہ نہ پڑا تھا۔ اندھیرے میں ایک بجلی سی کوند کر آنکھوں کے سامنے نظر کو خیرہ کر
گئی۔ صبح ہوش آیا تو یاد بھی نہ رہا کہ کل رات کیا معاملہ پیش آیا تھا۔

صبح جاگا تو یاد بھی نہ رہا
رات تھی چاندنی کہ چاندنی رات

ش۔ اقبال روٹھی کہتی ہیں کہ

میں نے اپنے پھلے خط میں لکھا تھا کہ آپ پھر اچانک نظر آئے۔ لیکن میں
لمحہ نہیں بتایا کہ آپ کس طرح نظر آئے تھے؟ رات کے دس بجے کا وقت تھا۔ میں
شرت بخار میں لحاف اوڑھے لیٹی تھی کہ اچانک دودھیا روشنی پھیل گئی۔ اس
روشنی میں کمرے کے کچھ حصے نظر آنے لگے۔ کمرے میں ایک میز رکھی تھی، میز پر قرینے

سے کٹا بی چنی ہوئی تھیں۔ دیکھا کہ اس میز کے قریب ایک خاص نشست سے بیٹھے ہوئے آپ کچھ لکھ رہے ہیں۔ وہی خاص نشست! جس کا ذکر آپ جا بجا اپنے مضامین میں کیا کرتے ہیں۔ چونکہ آپ کا سائنڈ پوز تھا اس لئے نصف چہرہ نظر آ رہا تھا تاہم آپ صاف پہنچانے جلنے والے ہیں۔ اس نطائے سے مجھے کچھ گھبراہٹ محسوس ہوئی۔ اور میں نے کروٹ بدل لی۔ لیکن کروٹ بدلتے ہی دوسری طرف بھی وہی منظر پیش نظر تھا چند لمحے یہ نظارہ قائم رہا۔ اس کے بعد نظروں سے اوجھل ہو گیا۔ آپ نے فرمایا تھا کہ میں ہمیشہ تمہارے ساتھ ہوں۔ میری روح تمہاری منظر ہو

نہ ہو رنجِ جدائی سے ہراساں

کہ میری روح تیری ہم سفر ہے

ان حالات میں آپ کا نظر آنا، حیرت انگیز معاملہ نہیں، پھر بھی میری ایرانی کم نہیں ہوتی۔ پچھلے دنوں ریڑھ کی ہڈی میں شدید درد تھا۔ جب یہ درد ناقابل برداشت ہو گیا۔ تو میں نے اپنی تمام تر توجہ آپ کی طرف مرکوز کر دی۔ اور چیخے چیخے یہ فقرہ دہرانا شروع کر دیا کہ
استاد محترم! بخار ہیں درد کی تکلیف ناقابل برداشت ہے اس لئے ذرا کرم کیجئے۔

یہ الفاظ ادا کرتے ہی درد ختم ہو گیا۔ ریڑھ کی ہڈی میں اب بھی درد ہونا ہے مگر بہت کم! اس اقبال کا بل رومی معمولہ ہیں۔ رومی معمول یا رومی معمولہ کی سب سے بڑی خصوصیت اس کی اور اک ماورائے حواس (E.S.P) کی صلاحیت ہوا کرتی ہے اس قسم کے لوگ نازک اعصاب کے ذہن کا مالک ہوا کرتے ہیں۔ ان میں شدید حساسیت پائی جاتی ہے اور وہ حواس خمسہ رباصرہ، شامہ، ذائقہ، سامعہ لامسہ کے بغیر دیکھنے سونگھنے، چمکنے، سننے اور چھونے پر قادر ہوتے ہیں۔ یعنی

ان کا ادراک انبیاء اور اشخاص کا علم اور ان کی باطنی خصوصیت سے آگہی، احساس کے عمل کا محتاج نہیں، تو ماشاں اقبال مستند روح اور شفاف تخیل سے مالا مال ہیں۔ اور سیاری قوتیں ارتکاز توجہ کی مشقوں سے بیدار ہوتی ہیں۔ اول الذکر خط پر ۳۲ مارچ ۱۹۷۲ء کی تاریخ درج ہے اور دوسرا خط ۲۸ جنوری ۱۹۷۵ء کو لکھا گیا ہے۔ اس تین سال کے دوران برابرش اقبال سے خط و کتابت جاری رہی اور اب بھی جاری ہے تو ہاں شش، اقبال اپنے دوسرے خط میں لکھتی ہیں کہ

کشفِ قلوب

بعض اوقات لوگوں کے مخفی خیالات و جذبات کا مجھے بخوبی علم ہو جاتا ہے۔ دوا ایک بار میں نے از خود لوگوں کے خیالات پڑھنے کی کوشش کی تو کامیابی ہوئی مگر بعد کو انوس ہوا، ہم کو ان سے وفا کی ہے امید، جو نہیں جانتے وفا کیا ہو، بہر حال تلخ تجربات کے بعد لوگوں کے چھپے خیالات پڑھنے کی کوشش ترک کر دی مستقبل میں رونما ہونے والے واقعات کا پیشگی علم تلخ تجربہ ہے۔ اس کو کہتے ہیں قبل از مرگ وادایا، ایک صاحب سے ہمارے قریبی مراسم ہیں۔ کل ان کا انتقال ہو گیا۔ ان صاحب کے بایں میں ایک مہینے سے اشائے خواب میں مل رہے تھے۔ خاصے واضح اشارے! طبیعت بہت پریشان۔ مگر کسی سے کچھ بھی نہ کہہ سکتی تھی۔ آخر وہی ہوا جس کا مجھے اندیشہ تھا گھر میں اگر کسی پر بیماری آنے والی ہے تو اس کا قبل از وقت پتہ چل جاتا ہے۔ گھبراتے رہتی ہوں کہ اللہ اپنا فضل نازل کرے! اللہ رحم کرے۔ رجل جلال تو آتی بلا کو ٹال تو، یہ صیرت بڑی خطرناک ہوتی ہے کسی سے کچھ کہہ نہیں سکتے۔ نہ کچھ کر سکے! بس بڑپتے رہتے ہیں۔ یہ بڑی بے بسی کی تڑپ ہوتی ہوتی ہے۔ آپ کی ہدایت کے بموجب مراقبہ کی مشق جاری۔ قلب توجہ

مبذول کر کے یہ تصور کرتی ہوں کہ قلب میں گلاب کا پھول کھلا ہوا ہے۔ تو عجیب حالت طاری ہو جاتی ہے۔ ارد گرد سے بے خبر اور ماحول سے بے تعلق، اس خود فراموشی میں صرف یہ احساس ہوتا ہے کہ میں آہستہ آہستہ خوشبوؤں کے سمندر میں غرق ہوتی چلی جا رہی ہوں۔ پھر ہوش کم ہو جاتے ہیں۔ جب بیدار ہوتی ہوں تو پورا ماحول خوشبو سے مہکا ہوا ہوتا ہے۔ انی کا بیان ہے کہ انہیں کبھی کبھی بیرے جسم سے گلاب کی خوشبو سے آنے لگتی ہے۔ مراقبہ باطنی توجہ کی اعلیٰ ترین شکل ہے، مراقبہ نور میں ایسا لگتا ہے کہ اپنے خاکی جسم سے الگ ہو کر فضا سے نور میں پرواز کر رہی ہوں۔ اس عالم پرواز میں ایسے ایسے مقامات سے گزر رہا ہے جن کے بارے میں کبھی سوچا بھی نہ تھا۔ عالم ادراک کی سیڑھی کے بارے میں کیا عرض کروں۔ دراصل میں ابھی اس قابل نہ ہو سکی کہ ان مشاہدات کی تصدیق کر سکوں۔ مجھے عالم استراق میں پرواز کرتے ہوئے ایک ایک مقام پر اپنے مرحوم اعمام بھی نظر آتے جیگلاکھ کوشش کے باوجود ان سے گفتگو نہ ہو سکی۔ سانس کی مشق کرتے ہوئے بار بار وزنی کی کیفیت پیدا ہوتی۔ اور شدید محویت میں محسوس ہوا کہ ہوا میں معلق ہوں یا ہوا کے دوش پر اڑی جا رہی ہوں عجیب عجیب مناظر دکھائی دیتے ہیں شفا بخشی کی صلاحیت میں بھی اصناف ہو رہا ہے۔ ابو کی کمر کا در دیرری توجہ سے زائل ہو گیا البتہ ان کی آنکھوں پر توجہ کا اثر نہ ہو سکا۔ در دیر سر۔ نزلہ زکام اور بخار پر توجہ کا اثر فوری طور پر ہوتا ہے خارش کی شکایت پر بھی توجہ تو افاد محسوس ہوا۔ اعصابی درد اور اختلاج میں بھی علاج بالتوجہ سے مریض افاد محسوس کرنا ہے طریقہ یہ ہے کہ مریض سامنے ہے۔ تو فوراً اس کے عضو ماذن پر ہاتھ رکھ کر توجہ کرتی ہوں اور اگر مریض سامنے نہ ہو تو آنکھیں بند کر کے تصور کرتی ہوں کہ فلاں مریض کے جسم میں صحت و طاقت کی لہریں دوڑ رہی ہیں اگر کسی مریض کی فتمت میں صحت نہ ہو تو

Urdu Books, English Books and Old pdf books download

غز سے نکلے لوگوں تو وہ چمکتی دمکتی نظر آتی ہے۔ لحاف اوڑھ کر بیٹوں تو محسوس ہوتا ہے کہ لحاف نہیں۔ معمولی باریک پٹرا ہے کیونکہ لحاف اوڑھنے پر بھی گھر کی تمام چیزیں صاف نظر آتی ہیں۔ حضرات اذراح کے عمل میں اگر نری رائیٹنگ یا آزاد نویسی کے ذریعہ کوئی صاف تحریر لکھی جائے تو اسے آپ کی خدمت میں روانہ کر دے دیے مجھے حضرات اذراح کے عمل سے خون محسوس ہوتا ہے نئی بات یہ کہ اگر کسی چیز کے بارے میں سوچوں تو وہ ”سوچ“ خود بخود پوری ہو جاتی ہے جس سے سخت ہیرت ہوتی ہے۔ مثلاً ایک مرتبہ میں نے بچوں کے کسی رسالے کے بارے میں چھوٹے بھائی سے پوچھا۔ اس نے شراکتاً کہا کہ وہ سالہ تو بند ہو گیا ہے۔ میں چپ ہو گئی۔ تھوڑی دیر بعد جب کمرے میں گئی تو دیکھا کہ وہ رسالہ میز پر دھرا ہے۔ چھوٹے بھائی سے پوچھا کہ تو نے پہلے سے کیوں نہ بتایا تھا تو اس نے کہا کہ مجھے علم نہیں کہ یہ سالہ یہاں کیسے آیا۔ دوسرے بھائی سے سوال کیا کہ تو اس نے بتایا کہ یہ سالہ اخبار فروش رہا کہ بغیر مانگے دے گیا ہے گوشت ترک کئے مکمل دو سال ہو گئے ہیں اس دو سالہ مدت میں گوشت کا ذائقہ تک بھول گئی کیا زندگی بھر کے لئے گوشت ترک کرنا ہے ایسے اب گوشت سے نفرت ہو گئی ہے۔ سانس کی مشق اور مراقبہ سے غیر معمولی جسمانی فوائد محسوس کرتی ہوں۔ پہلے ہمیشہ بیمار رہتی تھی۔ اب بالکل آرام سے ہوں! شاذ و معظّم آپ کو تو معلوم ہے کہ میں نے پیشکش کس آرزو سے شروع کی تھیں اور میرا مقصد کیا تھا؟

سوتے طیبہ پرواز کی آرزو میں
مری جاں فرشتوں کے پڑھونڈتی ہو
در پاک پرچہ کو بلواؤ آفا
جیں آپ کا سنگ دے ڈھونڈتی ہو

پرندوں کی طرح فضا میں پرواز کرنا۔ کوئی کرامت نہیں۔ اصل مفقود دیدار محبوب ہے۔ ایک بات اور آپ سے عرض کر دوں کہ جب کوئی مریض آتا ہے اور اسکی قیمت میں شفا لہکی ہوتی ہے تو نگاہِ باطن کو روضہ اقدس نظر آنے لگتا ہے اور مجھے یقین ہو جاتا ہے کہ مریض کو شفا ہوگی۔ اور ضرور ہوگی۔

جذبات کا رنگ

ش اقبال بہترین روحی معیار ہیں۔ انھوں نے اپنے ہاتھ کی انگلیوں نیلی اور سفید رنگ کی لوزانی شعاعوں کے اخراج کا ذکر کیا تھا۔ اب روسی سائنس دان کی ایجاد کردہ KIRLIAN PHOTOGRAPHY کے ذریعہ اس روشنی کو جو جاندار اجسام سے خارج ہوتی ہے اسکی عکاسی ممکن ہو گئی ہے۔ چنانچہ پاپولر فوٹو گرافی میگزین کے شمارہ فروری ۱۹۵۷ء میں اشیاء و اجسام سے خارج ہونے والی اس نادیدہ روشنی کی شعاعیں خارج ہوتی ہیں۔ یہ رسالہ امریکہ سے نکلنا ہے۔ ہاتھ کی انگلیوں سے نکلنے والی شعاعیں حیات سے بریزتی ہوتی ہیں یہی وجہ ہے کہ جب ہمیں چوٹ لگتی ہے تو ہم اپنے جسم کو سہلانے لگتے ہیں تاکہ ہاتھ سے بہنے والی قوت حیات چوٹ سے پیدا ہونے والے درد کی تلافی کرے۔ مسمازم میں ہاتھوں کے پس کے ذریعہ مریض پر تنہی نیند طاری کی جاتی ہے۔ اور اسکی امراض کو سبکے بیا جاتا ہے۔ یہ بھی ہاتھ کی شفا بخش قوت کا ایک طریقہ استعمال ہے میں نے پاپولر فوٹو گرافی میگزین میں انسانی ہالہ لوز کی مختلف رنگین تصاویر دیکھیں۔ ہر رنگ ایک الگ ذہنی اور جذباتی کیفیت سے تعلق رکھتا ہے۔ غصے کی حالت میں ہالہ لوز کا رنگ اور ہوتا ہے۔ شدت مسرت میں کچھ اور۔ یہی نہیں، اب تو پالی گرافی کے ذریعہ ہم پودوں تک کے احساسات و تاثرات کا اندازہ لگا سکتے ہیں سوچیے تو

محمد حنیف سر مہدی (مکتوب، جولائی ۵)، ع کا بیان ہے کہ

جی ہاں! مجھے یہی خدشہ تھا کہ مشقیں کرنے کے دوران اگر کوئی مشکل مقام آیا۔ تو اس وقت میری رہنمائی کون کرے گا۔

۱۔ ہر راہِ محبت کا خدا حافظ ہے

اس میں دو چیز بہت سخت مقام آتے ہیں

لیکن اتنا دم غم! آپ کا خط ملنے پر میری پریشان کا فور ہو گئی۔ آپ نے تحریر کی ہے کہ جب میری تجویز کردہ مشقیں شروع کر دوں گی تو تمہیں بھی ہو میرے سامنے رہو گی۔ عرض یہ ہے کہ کیا آپ نے مجھ پر توجہ مرکوز کی تھی کیونکہ مجھے محسوس ہو رہا ہے کہ

میں کسی نا دیدہ قوت کی گرفت میں ہوں۔ آپ کا اس طرح نظر آنا میرے لئے باعث
تغیب ہے اگرچہ یہ نظارہ ایک سکند فائم رہا۔ لیکن اس کا نقش بہت گہرا اور زیر
ثابت ہو رہا ہے۔ اس سے پہلے والے خط (۱۹) فروری ۱۹۲۲ء میں ش اقبال نے لکھا تھا کہ

کشف کوئی

آپ سے متورہ لینے سے قبل میں نے ایک صاحب سے اپنے خوابوں کا تذکرہ
کیا تھا۔ اور سوال کیا تھا کہ ازراہ کرم بتائیے کہ میرے خوابوں کی تعبیر اس قدر مطابق واقعہ
کیوں ہوتی ہے۔ انھوں نے کہا کہ تمہارے خوابوں کا تعلق کشف کوئی سے ہے! ورنہ
قوت یوگیوں میں بھی پائی جاتی ہے بلکہ نجوم اور دست شناسی کا تعلق بھی کشف
کوئی ہی سے ہے۔ ان بزرگ نے یہ بھی فرمایا کہ چونکہ قیامت قریب ہے۔ دنیا ختم ہونے
والی ہے۔ بنابرین کشف کوئی عام ہو گیا ہے۔ لیکن مجھے ان بزرگ سے اختلاف
ہے۔ بہر صورت یہ کہ جو واقعہ پیش آنے والا ہونا ہے۔ خواب یا بیداری میں مجھے
اس کا کچھ اشارہ مل جاتا ہے کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ کشف کا بند ہو جانا ہی بہتر
ہے کیونکہ اگر کوئی ایسی ویسی بات پیش آنے والی تو خواہ مخواہ کی پریشانی ملط ہو جائے
گی۔ حال ہی میں ایک نیا تجربہ ہوا۔ یہ واقعہ اب تک پیش آیا تھا۔ ہوا یہ کہ آپ
کو خط لکھنے کے ٹھیک آٹھ دن بعد میں لیٹی ہوئی تھی کہ اچانک ایسا لگا کہ آپ
کرسی پر بیٹھے کچھ لکھ رہے ہیں۔ یہ منظر مجھ بھر پیش نظر رہا۔ میں نے آپ کا فوٹو بار بار
دیکھا ہے۔ آپ کو کبھی نہیں دیکھا تھا۔ خدا کا شکر ہے کہ آپ نظر آ گئے۔ نصرتِ جلال
(۲۲/۱۲/۱۹۲۲ء) بھی اسی عجوبے سے دوچار ہوئیں۔ نکستی ہیں کہ ایک اتوار کو میں
نے آپ کا مضمون پڑھا اور پھر لیٹ کر سانس کی مشق کرنے لگی دیکھا کہ آپ کا
چہرہ (سر) فضا میں معلق ہے اور جنوباً شمالاً جھول رہا ہے۔ میں ڈر گئی۔ مشق

ترک کر دی۔ انتشارِ توجہ کا عالم یہ ہے کہ میں اپنے بچاتے آپ کا نام لے لیتی ہوں۔ اکثر تصور ہوتا ہے کہ آپ مجھ سے مخاطب ہیں۔ نصرتِ جمال حق بجانب ہیں ان مشفقوں میں عاملِ معمول اسنادِ شاگرد کے درمیان ایک ربطِ حنفی پیدا ہو جاتا ہے ایک اور صاحب لکھتے ہیں کہ میرے دوست سید حسن امام جعفری اور سید رضی حسین رضوی آپ سے بخوبی واقف ہیں اور انہوں نے بہت کچھ آپ کے بارے میں بتایا ہے۔ ان دونوں نے اصرار کیا تھا کہ میں آپ سے ضرور ملاؤں مگر چند مجبوریوں کی بنا پر نہ مل سکا۔ خواب میں دیکھا کہ میں آپ کی ایک قلمی تصویر بنا رہا ہوں وہی تصویر جو مضمون کے ساتھ تھی ہے۔ تصویر بنانے کے بعد میں نے اُسے غوسے دیکھنا شروع کیا۔ چند لمحہ بعد تصویر نے مڑ کر مجھے دیکھا۔ تصویر کی آنکھوں سے ہزاروں رنگ کی شعاعیں نکل رہی ہیں۔ اور میں ان رنگین شعاعوں میں نہا گیا ہوں۔ اس نوزانی غسل میں بخدا وہ مزہ آیا کہ کبھی نصیب نہ ہوا تھا۔ اس کے بعد تصویر منہ موڑ کر دیے ہی ہو گئی جیسی تھی۔ اور میں اس نوزانی غسل سے اس قدر صحت مند ہو گیا کہ جیسے رستم پاکستان میرے سامنے بچے کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس خواب کی کیا تعمیر ہوگی! آپ ہی بہتر جان سکتے ہیں۔ (آپ کا ایک مداح)

مجاہد سعود ظفر دلا ہوا رقمطراز ہیں کہ

ایک رات میں سویا ہوا تھا میری بیوی بھی اسی کمرے میں سوتی ہوئی تھی خواب میں دیکھا کہ کوئی شخص مجھے اٹھا رہا ہے۔ اور کہہ رہا ہے اٹھ کب تک سوتا ہے گا۔ دیکھ دنیا کہاں سے کہاں پہنچ گئی مگر اور تو بدستور بستی میں پڑا ہوا ہے چل یسے ساتھ۔ اب پھر وہ شخص مجھے اپنے ساتھ کسی پرسکین جگہ پر لے گیا۔ اور میری زندگی کے بارے میں سوالات کرنے لگا۔ پھر اس شخص نے اپنے سامنے بٹھا کر مجھے گھوڑا شروع کیا۔ ایسا لگا کہ میری جان نکل رہی ہے۔ اس کے بعد اجنبی نے کہا کہ اٹھ

کھڑے ہو۔ اور وہ جو نواج سامنے رکھا ہے اسے سر پر رکھ لو، پہلے ہی تم نے زندگی برباد کر لی۔ تم احمق ہو۔ کچھ نہیں جانتے تمہیں کچھ نہیں معلوم کہ تم سے دنیا میں اہم کام لے جانے ہیں۔ آنکھ کھل گئی چند روز تک تو یہ خواب یاد رہا۔ پھر بھول گیا تعجب ہے کہ ایک مہینے بعد پھر یہی خواب بچھا۔ سخت حیرت ہوئی کہ الہی اس خواب کی تعبیر کیا ہے۔ اور یہ شخص کون ہے۔ جو بار بار خواب میں آتا ہے۔ شاید آپ جھوٹ سمجھیں، پھر مری بار یہی خواب بچھا۔ اور میں ڈر گیا۔ اب ایک اور کرشمہ ظہور میں آیا۔ وہ یہ کہ میں آپ سے قطعاً واقف نہ تھا۔ نہ اخبارات میں آپ کی شخصیت کے بارے میں کچھ پڑھا تھا۔ نہ کبھی آپ کی تصویر نظر سے گزری تھی مجھے دو روز کے لئے کراچی آنا پڑا۔ یہاں ایک اخبار کو انٹ پلٹ لیا تھا کہ ایک صفحے پر ایک تصویر نظر سے گزری اور یقیناً سمجھتا تھا کہ میں حیرت سے اچھل پڑا۔ میں نے خواب میں جس شخص کو دیکھا تھا اس کی شکل آپ کی تصویر سے ملتی تھی۔ میں نے ایک دوست سے ذکر کیا تو اس نے آپ کے بارے میں بہت کچھ بتایا۔ اور میں دنگ رہ گیا۔ (از لاہور فیروز پور رُڈ) یہ جو آپ لوگوں کے اس مہم کے بیانات پڑھتے ہیں ان تجربات کا کوئی تعلق روحانیت سے نہیں ہے۔ کشف کوئی ہو یا اشتراق! ان سب کا تعلق انسانی نفس و انسانی ذہن ہی کی مختلف کیفیتوں سے ہے۔ تصور اگر مستحکم ہو تو انسان حیرت انگیز عجائب اور خوارق عادات و وہایتیں جو غیر معمولی نظر آتی ہیں، کر دکھا سکتا ہے۔ روحانیت بالکل مختلف چیز ہے۔ روحانیتیں (یعنی جو لوگ روحانی قوت رکھتے ہیں) کے لئے ضروری نہیں کہ وہ کشف کوئی پر قادیوں یا کوئی کرامت یا سندسج رحیرت انگیز کا زناما دکھا سکیں۔ روحانیت کی اساس عقائد صحیح و نیک مقال، کل حلال اور خدمت خلق کی سطح پر استوار ہے۔ میرا مقصد صرف ہے انسانی تصور کی قوت اور اسکی کرشمہ طرازیوں کی وضاحت کی جائے۔

اور بس۔ واقعی تصویر یعنی ارتکاز توجہ کی پیدا کردہ یحویٰ ایک زلزلہ انگیز۔ :-
ہے۔ بہرام خاں (نوشہرہ) لکھتے ہیں کہ

وجود میں حرکت

جس روز حضور کو خط لکھا اسی روز شام کو تنہائی میں جناب کا تصور شروع کیا۔ تو دو تین منٹ کے بعد ہی اپنے وجود میں حرکت محسوس کی پہلے خیال کیا کہ زلزلہ کی کوئی لہر گزر رہی ہے۔ مگر غور کیا تو معلوم ہوا کہ جسم میں ہوا سی لرزش ہو رہی ہے جو ہنسی آپ کا تصور موقوف کیا یہ لرزش ختم ہو گئی۔ دو آپ کا تصور شروع کیا تو وہی لرزے (زلزلہ) والی حالت شروع ہو گئی۔ سچا اس میں میرا کوئی دخل نہیں۔ یہ سب آپ کی توجہ کا اثر ہے۔ شام کو سات بجے پھر آپ کا تصور شروع کیا تو پھر وہی حالت! آنکھیں بند تھیں۔ اور نگاہ باطن کے سامنے سفید نیلگوں روشنی چمک رہی تھی۔ پھر طرح طرح کے رنگ نظر آئے جسم میں سرور انگیز جنبش بڑا مزہ دے رہی تھی۔ آج پانچ سال پہلے کا ایک اذکر کرتا ہوں۔ یہاں سے ۲۵، ۳۰ میل دور مان سر ایک گاؤں ہے۔ (۱) گاؤں میں ایک زیارت گاہ ہے۔ اس زیارت گاہ پر ایک سفید ریش بزرگ دور دور سے لوگ ازراہ عفتت ان کی خدمت میں حاضر ہوتے ہیں۔ اور مرادیں عرض کرتے ہیں۔ میں بھی ان بزرگ کا شہرہ سن کہ چند دوستوں کے ساتھ ان کی خدمت میں حاضر ہوا۔ یہ پانچ سال قبل کا ذکر ہے یہ بزرگ کسی سے کلام نہیں کرتے۔ لوگ تحریری عرضداشت پیش کر دیتے ہیں۔ اور وہ دعا کرتے ہاتھ اٹھاتے ہیں۔ میں نے بھی ان بزرگ کی خدمت میں اپنی داستان غم بیان کی۔ وہ کافی دیر تک کچھ پڑھتے رہے۔ شدت جذبات کا یہ عالم تھا کہ میں بھی رور

میسے ساتھی بھی! ہم سب اس بزرگوار کے حضور اپنے دکھوں سے چور چور اور غم چکنا چور سے حاضر تھے۔ اور رقت طاری تھی۔ کافی دیر بعد ان صاحب نے مونہہ ہاتھ پھیرا اور کاغذ پر کچھ لکھ کر وہ پرچہ میرے حوالے کر دیا ہم اجازت لے کر آئے تو وہ کاغذ میں نے پڑھا شاید آج بھی وہ پرزہ کاغذ کہیں گھر میں رکھا ہوگا۔ یہی نہ بڑی حفاظت سے لے اپنے پاس رکھ لیا تھا۔ انہوں نے خاص بات بھی تھی کہ بیٹا مجھے بیعت کی اجازت نہیں، عنقریب کوئی کامل و مکمل ہستی ہمیں ملے گی۔ اور ساری مرادیں پوری ہو جائیں گی۔ اس کے بعد بہرام خاں نے جو کچھ لکھا ہے۔ اسے خود سنائی اور اپنے منہ میں مٹھو بننے کی نیت سے سنیں، بلکہ ایک امر قدر نفیاتی نکمے کی وضاحت کی غرض سے نقل کر رہا ہوں۔ بہرام خاں کے مافیہ میں کہ

قبلہ یہ واقعہ پانچ سال پہلے کا ہے آج پروردگار کا شیر ہاتھ آپ کے ہاتھ میں دیا ہے۔ قبلہ پیر و مرشد! وہ کامل و مکمل ہستی اگر کوئی ہے تو آپ میں مجھے نین ہے کہ منزل میں گئی ہے یقین نہ کرنے کا کیا سبب۔ کہاں میں کہاں آپ! راقبت نہ آشنائی۔ نہ جان نہ پہچان۔ اور پھر مجھ ایسا گنہگار آپ نے اپنے سایہ طفت میں لے لیا۔ یہ کیا کم ہے۔

بہرام خاں کے اس خط پر ۳۱ دسمبر ۱۹۶۹ء کی تاریخ درج ہے۔ وہ دو اک ل تک نیا زمناں عقیدت کے ساتھ مجھ سے خط و کتابت کر رہے تھے پھر یاد نہیں آتوں نے خط و کتابت کب بند کر دی۔ کیونکہ انہیں میرے بارے میں جو جن ظن رک میں کوئی کامل و مکمل ہستی ہوں، وہ دُور ہو گیا ہوگا۔ وہ جس طرح خالی تھے مجھ سے ملے تھے۔ اس سے زیادہ خالی ہاتھ شاید مایوس ہو کر چلے گئے۔ خدا سے کہ میں سے دوست بہرام خاں کو پس چک کوئی ایسا کامل مرشد مل گیا ہو جسکی

پیش گوئی موضع مان سر نو ہشرہ کی زیارت گاہ کے مرد بزرگ نے کی تھی خود
میری روح کا تقاضا یہ ہے کہ

قال را بگذار مرد حسال شو

پیش مرد کا ملے پا مال شو

مگر بار و بایہ مرد کامل جس کے قدموں سے پا مال ہو جانے کی تمنا مولا:
جلال الدین رومی نے ظاہر کی ہے (ملتا کہاں ہے اور ملنا کسے ہے ماہے کیا
شعر یاد آئے ہیں حضرت رومی رحمہ کے۔

دے شیخ با چیراغ ہی گشت گرد شہر

کز دام و دود مہولم و انسائم آرزو ست

زین ہر باں ست عناصر دلم گزشت

شیر خدا و رستم دست نام آرزو ست

گفتیم یافت می نہ شود جہت ایم م

کل شیخ چراغ لے شہر میں گھوم رہا تھا اور کہہ رہا تھا میں ان جانوروں
سے تنگ آ گیا ہوں اور کسی انسان کی تلاش ہے۔ میں ان کا ہل الوجود لوگوں
سے عاجز آ گیا ہوں۔ اور ایسا آدمی چاہتا ہوں۔ جو اپنے مقام پر شیر خدا اور رستم
میں نے کہا کہ مگر ایسا انسان تو نہیں ملتا اس نے جواب دیا کہ جو نہیں ملتا اسی کا
جستجو ہے! تو بہرام خاں بھی کسی ایسے رہ نما کی تلاش میں ہیں۔ اور یہ کم نصیب
بھی! درحقیقت ہمہ حاضر میں نفس شناسی (نفسیات)، تصوف کے روپ میں
ظاہر ہو رہی ہے۔ تصوف کا مقصد بھی عرفان ذات ہے۔ اور نفسیات کا فن جو
جب عنصریات کی سطح سے بلند ہوتا ہے۔ تو وہ عرفان حقائق ذات ہی کی سمت
میں پیش قدمی شروع کر دیتا ہے۔

غیبی آواز

م. ح. (بھٹہ) حیدرآباد کا بیان ہے کہ سات سال کے بعد آپ کو خط لکھنے کی توفیق نصیب ہوئی ہے۔ ۱۹۶۳ء

میں سب سے پہلے آپ کا کالم پڑھ رہا ہوں۔ اب کچھ دن پیشتر سے میرے ذہن میں عجیب عجیب آوازیں گونجتی ہیں۔ یہ آوازیں ہدایت کرتی ہیں کہ رئیس صاحب کو خط لکھو، ضرور ہو، میں کہیں بھی ہوں۔ چل رہا ہوں۔ پھر رہا ہوں۔ بستر پر لیٹا ہوں۔ سو رہا ہوں۔ جاگ ہوں۔ کھانا کھا رہا ہوں۔ باتیں کر رہا ہوں۔ غرض ہر لمحہ یہی آواز دماغ میں گونجتی رہتی ہے کہ رئیس صاحب کو خط لکھو یا اس ہمہ ایک بنجانی توفیق سے مجھے اس غیبی ہدایت پر مار کرنے سے روک دیتی ہے۔ جناب وہ کون سی طاقت ہے۔ جو خط لکھنے سے باز رکھتی ہے۔

عجب کشمکش میں مبتلا ہوں۔ پھر آواز آتی ہے کہ رئیس صاحب چند روز کے مہمان وقت ضائع نہ کرو۔ ورنہ پچھتاؤ گے۔ شاید ان دنوں آپ شدید بیمار تھے یقیناً۔ مجھے آپ سے شدید ذہنی لگاؤ ہو گیا ہے۔ چند بار اپنے دوست کے گھر میں آپ کو ٹی وی پر دیکھا۔ بیان نہیں کر سکتا کہ کتنی روحانی مسرت ہوئی۔ اور کس بہ نفیئت کا احساس ہوا۔ جب میری والدہ کا انتقال ہوا۔ تو میں موجود نہ تھا۔

آواز آتی تھی کہ تمہاری والدہ کا وقت آخر قریب ہے۔ تم فوراً روانہ ہو جاؤ۔ یہ آواز دماغ میں گونجتی رہی۔ اور میں پریشان ہوتا رہا جس روز ان کی وفات ہوئی ہے۔ دن بھر یہی آواز میرا تعاقب کرتی رہی۔ اسی روز خط کے ذریعہ ان بہت معلوم ہو کر کسی قدر تسلی ہوئی۔ مگر شام کو بذریعہ فون وہ خبر خورست اثر میں جس کا لاشعوری طور پر انتظار تھا۔ میں نوکری کے سلسلے میں کافی پریشان تھا۔

بے بیکہ کہ چودھویں کا چاند طلوع ہو رہا ہے۔ کسی نے آواز دی۔ اٹھو بہتیں

نوکری مل گئی ہے۔ آنکھ کھلی تو صبح سونے والی تھی۔ نماز پڑھی۔ دُعا مانگی اسی روز
اُٹھ کر پوچھا گیا۔ اور واقعی ملازمت مل گئی۔ آپ نے کسی مضمون میں لکھا تھا کہ اگر سونے
سے قبل صرف پانچ منٹ یہ فقرہ دہرایا جائے کہ ”میری قوت ارادی برابر آج اگر ہو رہی
ہے۔ تو انسان میں رفتہ رفتہ جبرِ انگریز قوتِ ارادہ بیدار و فعال بن جاتی ہے۔ میں نے
حبِ ہدایت یہ عمل شروع کر دیا۔ مگر کسی خاص فائدے کا احساس نہ ہوا۔ رفتہ رفتہ
محسوس ہوا کہ اندر سے بدل رہا ہوں۔ ایک خاموش ذہنی انقلاب رونما ہو رہا ہے۔ پہلی
مرتبہ اس نئی قوت کو میں نے کھیل کے میدان میں آزمایا۔ اور انعامی کیے حاصل
کیا۔ ایک روز رات کو میری ٹانگ میں شدید تکلیف تھی اور میں درد سے بلبلا
رہا تھا۔ میں نے فوراً اپنی قوتِ ارادہ سے رجوع کیا۔ اور ماقوف حصہ جسم پر ہاتھ
پھیتے ہوئے کہنا شروع کیا کہ درد کو جلد از جلد ختم ہو جانا چاہیے۔ باور کیجئے کہ چند
منٹ میں درد ختم ہو گیا۔ میں اس آواز کی حقیقت کو معلوم کرنا چاہتا ہوں۔ جو
میری روح کی گہرائیوں سے بلند ہوتی ہے۔ اس آواز غیب کا سرچشمہ کہاں واقع ہو؟
م۔ رح۔ سخت حساس اور اہم روحی صلاحیتیں رکھنے والے میڈیم یعنی معمول ہیں۔
انہوں نے سوال کیا ہے کہ اس آواز کا سرچشمہ کہاں واقع ہے؟

تو اس سلسلے میں عرض یہ ہے کہ اس پراسرار آواز کا چشمہ م۔ رح کے تحت انفسِ لاشعور
میں واقع ہے۔ ہم لاشعور کی حقیقت سے بے خبر ہیں۔ سگمنڈ فرائڈ، لاشعور کو جبلتی
خواہشوں کا مرکز قرار دیتا ہے۔ اس نے لیبیڈ واد اور نہ جانے کن کن اصطلاحات
کے ذریعہ لاشعور کی وضاحت کی ہے۔ عام لوگوں کا خیال ہے کہ لاشعور کی اصطلاح

سگمنڈ فرائڈ کی اختراع کر دی ہے۔ اور یہ تصور اسی کی ذہنی پیدوار ہے۔ حالانکہ

لاشعور کی اصطلاح ادبِ انشائی میں سب سے پہلے EDWARD VON HOFFMAN نے متعارف کرائی۔ اس کی تابلِ قدر کتاب فلسفہ لاشعور ۱۸۵۹ء سگمنڈ فرائڈ

کی زندگی میں گیارہ مرتبہ طبع ہوتی اور ظاہر ہے فرآمد اسی کتاب کے ذریعہ لاشعور کی
رشتہ آرائیوں سے آگاہ ہوا۔ لاشعور کے امکانات کی ہنر مند بندوبست نہیں ہو سکتی۔ مرنے
نے جو آدازیں نہیں، جو آدازیں ملتے ہیں وہ لاشعور کے نامعلوم برہنہ سے بلند
ہوتی ہیں جس طرح لاشعور کو جبلی قوتوں رجس ویفرہ کا مخزن کہا جاتا ہے اسی
مرح وہ رُوحیت راسائیک ازم کا بھی مرکز ہے۔ ریاض حیدری بدایونی رلیف آباد
نیر آباد سندھ، رمظراز میں کہ ۱۳۵۲ھ میں مراد آباد میں لے آ رہی فضائی
نکے سے تحفظ کا محکمہ کا ناظم علاقہ تھا۔ اسی زمانے میں علامہ سید شفیق حسن ایلیا رح کے
ساجزائے ملاقات ہوئی جنہیں لوگ رئیس امر دہوی کہتے تھے۔ اس کے بعد کراچی
میں متعدد مرتبہ کوشش کی کہ اس رئیس القلم سے ملوں۔ مگر نظریات اب نہ لائیں
نہ مرنے یا راند دیا۔ بقصر میں سراپا کھینچ کر ملاقات کر لی۔ اچھا یہ سب کچھ تو برقت
لانات عرض کروں گا حضرت مولانا کلب حسن علی اللہ مقابہ کے انتقال کے بعد
میں نے ان کی ایک بہت بڑی تصویر فریم کرائی۔ اور اس فریم پر گوڑ کا ہار ڈال کر
بنے کمرے میں آراستہ کر لیا۔ اسی زمانے میں باقاعدگی کے ساتھ آپ کے مضامین
مطالعہ کر رہا تھا۔ چند روز کے بعد محسوس ہوا کہ وہ تصویر مجھے باتیں کر رہی
ہے۔ یقین کیجئے کہ مولانا کلب حسین علی اللہ مقابہ کی تصویر نے تقریر کے ذریعہ
دلیے نکات زاکری "بتائے کہ میں دنگ رہ گیا۔ پریشانی کے عالم میں مولانا
حرم کی تصویر مجھے سہارا دیتی، قلبی سکون کے لئے مشعل دیتے عجیب واقعہ ہے
اب علامہ شفیق حسن رحمۃ اللہ علیہ کے بابے میں کچھ عرض کرنا چاہتا ہوں یا نہیں
نہ سنا سن تھا۔ ۲۸/۲۹/۳۰/۱۹۳۰ء میں آنکھوں میں تھا جناب کے والد
جد علامہ مرحوم نے سینٹ جانس کالج آگرہ میں علم ہیت پر ایک معرکتہ الائنڈ تقریر
ریورینٹ صدر جلسہ تھے وہ مرحوم کی توفیق سے بے حد متاثر ہوئے۔ اور تعجب بھی

کہ ہندوستان میں ایسا عالم فاضل شخص موجود ہے اور اس کی کوئی قدر نہیں۔
یوں پھر یہی اہل کمال آشفۃ حال انوس ہے
لے کمال انوس ہے تجھ پر کمال انوس ہے

تعویذ کا اثر

ایک اور دوست لکھتے ہیں کہ
آپ کے مرسلہ تعویذ نے معجزہ نما اثر کیا۔ یقین کیجئے کہ تعویذ باندھنے کے چوتھے
پانچویں روز شب میں جو دردناک پرسوز، اور بہت انگیز چھین میں نے سہی، میں
انہیں سن کر رونکے ٹکھڑے ہو گئے۔ سارے بدن میں زلزلہ آگیا۔ اُن ان مہیب
اور دہلا دینے والی چیخوں کو سن کر میرا کلیجہ پھٹ گیا۔ اب بھی ان چیخوں کا خیال آتا ہے
تو روح کا اپنے مکتی ہے۔ کلیجہ منہ کو آتا ہے۔ جیسے دل حلق کے راستے باہر نکل جائے گا
تیرتے ہیں کہ میں اس زلزلہ انگیز ثور قیامت میں کر زندہ کس طرح بچ گیا؟ مجھے
تو مرجانا چاہئے تھا۔ پانچویں رات کو پہلے دل دہلا دینے والی چھین سنائی دیں۔
پھر کچھ ہلکا پر غصہ اور خون برسانے والی آوازیں سنیں۔ الہی توبہ الہی
توبہ، حقیقت یہ ہے کہ تعویذ نے شدید اثر ڈالے ہیں۔ اس آواز کو سننے کے بعد مجھے
مر جانا اور میرے وجود کو دھوئیں کی طرح اڑ جانا چاہئے تھا۔ اس کے ساتھ دم ہولنا
روشنی، جیسے بجلی گری ہو۔ میں اس غیر متوقع چمک سے اندھا ہو گیا۔ اور ڈولرز
تک میری آنکھوں کے سامنے اندھا چھایا رہا۔ یہ کیفیت اب بھی کسی نہ کسی حد تک
موجود ہے۔ میندہ آنے کی شکایت ہے عجیب بات کہ دن میں آزدہ آزدہ پریشان
پریشان اور اس قدر مضطرب رہتا ہوں کہ نہ تو کسی سے بات کرنے کو جی چاہتا ہوں
نہ ملنے کو انہ کہیں جانے کی خواہش ہوتی ہے۔ انگ انگ میں درد، رگ رگ میں

ب۔ نہ لیٹ کر سکون ملتا ہے نہ بیٹھ کر۔ ہر وقت ایسا لگتا ہے کہ کوئی شخص میرا
قب کر رہا ہے کوئی شخص میری تلاش میں سرگرداں ہے۔ مگر یہ کون ہے جو
التعاقب کر رہا ہے۔ یہ کون ہے جو میرے پیچھے لگا ہوا ہے۔

کون آیا سکر تعاقب میں
وہی فکر و خیال کے جنات
کس نے پیچھے سے تہقید مارا
یہ اندھیرے میں کون ہے بکر ساتھ؟

ایسا لگتا ہے کہ ایک سایہ میرے ساتھ چل رہا ہے۔ دن میں معمولی سے معمولی
بی سے بات نہیں کر سکتا۔ غصہ، گھبراہٹ اور خوف اتنا کہ بیان نہیں کر سکتا
ابن رات کو کیا ہوتا ہے؟ مختلف قسم کی خواب آور گویاں کھانے کے بعد کہیں
ت کے دو بے نیند آتی ہے لیکن اس دوران نہ جسم میں درد ہوتا ہے نہ کسی
نسم کی کمزوری محسوس کرنا ہوں نہ تھکن اور عکس اس کے شب میں اس قدر مسرور
ملن رہتا ہوں کہ حیرت ہوتی ہے۔ الفاظ کے ذریعہ اس کیفیت کی ترجمانی ممکن
میں۔ بالکل ایسی مستی آجاتی ہے جیسے میں سولہ سترہ سال کا نوجوان ہوں۔
دنیا کی ہر فکر سے آزاد ہوں۔ اور جس کے رگڑے میں اسٹوگ اور سرستیوں کا نازہ
سرشار خون دوڑ رہا ہو۔ کیفیت یہ ہوتی ہے۔ جیسے میں کسی کا انتظار کر رہا ہوں
میں کسی کا منتظر ہوں۔ مگر وہ کون ہے۔ مگر وہ کون ہے۔

یارب ایہ کیا کرشمہ قلب فگار ہے۔
گو منتظر نہیں ہوں مگر انتظار ہے

خیال کی مخلوق

عبدالباقی میناب رکھر کا بیان ہے کہ

۲۹ دسمبر ۱۹۶۹ء کا مراسلہ ملا۔ بے حد سرت ہوتی۔ مگر ہفتہ کی پابندی ایک ہفتہ میں ایک خط، ایک شرط سے طبیعت میں ہیجان پیدا ہو گیا۔ کچھ وقفہ کے بعد جب سکون ہوا تو گھر آکر آپ کی اصلاح شدہ غزلیات پر غور کرنے لگا۔ مگر یہیں زمین میں تھا کہ ایک ہفتے کا وقفہ بہت زیادہ ہے۔ قریب نصف گھنٹے تک اس لٹھن میں رہا۔ اچانک ٹھوس ہوا کہ کسی نے بغلی کرے سے کہا ہو کہ بگھراؤ نہیں ہفتے میں دو دن ٹھیک رہیں گے۔ جمعرات اور پیر بس زیادہ نہیں ہیں۔ میں نے سلسلے کیلنڈر پر نظر ڈالی تو واقعی جمعرات کا دن تھا۔ اس کے بعد جو ہیں اشعار بغور کیا تو زمین پر الفاظ نمودار ہوئے۔ مجھے پورے دن کم و بیش مزید ادھ گھنٹہ صرف کر کے اپنے اشعار کو از سر نو لکھا مقرر یہ کہ کبھی کبھار مجھے اپنی والدہ محترمہ کی آواز سنائی دیتی ہے۔ وہ پنجابی میں کہتی ہیں کہ بیٹے! میں نے تجھے سونے کی ڈبیاں پالا ہے۔ جب بھی یہ آواز سننا ہوں۔ ان کی بیماری یا تکلیف کا خطا جاتا ہے کیا یہ ممکن ہے کہ کسی دور دراز علاقے سے مجھے کوئی یاد کرے اور میں اس کی آواز سن لوں۔ کیا یہ آپ ہی کی آواز ہے۔ جس نے کہا تھا کہ گھراؤ نہیں ہفتہ میں دو دن ٹھیک رہیں گے۔ جمعرات اور پیر بس زیادہ نہیں۔ مجھے اس آواز سے بے حد سکون ملا تھا۔ بڑا ہی عجیب و غریب مسئلہ ہے!

عبدالباقی میناب شاعر ہیں۔ مجھ سے مشورہ لیتے تھے۔ شاعر خیال کی مخلوق ہونا ہے۔ میناب صاحب بھی تخیل طراز اور تصور آفریں انسان ہیں۔ اور ان کی طبیعت کا عجیب و غریب خاصا یہ ہے کہ وہ خیال کو آواز کا روپ دے سکتے ہیں گویا ان کے

دماغ میں خیال کی جڑا ہر پیدا ہوتی ہے۔ وہ آہنگ کا روپ دھار لیتی ہے۔ یہ بھی نفسِ انسانی کا ایک کرشمہ ہے۔ بہرام خاں (نوشہرہ) سے آپ اس کتاب میں متعارف ہو چکے ہیں۔ ان کے اور چند بیانات ملاحظہ ہوں۔

آپ کی توجہ نہایت زبردست ہے میں آپ کے خیال میں مستغرق تھا کہ کسی ضرورت سے اٹھ کر جانا پڑا۔ واپس آیا تو میری نظر آپ پر پڑی۔ اس وقت تو میں نے کوئی خیال نہیں کیا۔ بعد کو خیال آیا کہ واقعی آپ تشریف لاتے ہیں۔ اس تصور سے روح کانپ اٹھی کہ اگر یہ آپ تھے تو آپ ناراض ہونگے کہ بہرام نے میری پیشوائی نہیں کی۔ پھر سوچا کہاں کر اچی کہاں نوشہرہ! یہ صرف آپ کی توجہ کا اثر ہے لیکن دوسرے یا تیسرے دن پھر یہی واقعہ پیش آیا کہ آپ نظر آئے، سوال یہ ہے کہ کیا واقعی آپ غریب خانے پر تشریف فرما ہوئے تھے یا یہ صرف توجہ کا اثر تھا۔ میں اس توجہ خاص کے لئے ممنون ہوں۔ پہلے میں اپنے آپ کو بد نصیب ترین فرد سمجھتا تھا اب خوش نصیب سمجھتا ہوں۔ جب میں شام کو پانچ بجے تیرام کاہوں سے فارغ ہو کر کوئی اخبار یا کتاب پڑھنے لگتا ہوں۔ تو ایک گرم نئے لی ہر دور جاتی ہے خمار سا پڑھنے لگتا ہے۔

شب فراق ہے اور نیند آتی جاتی ہے

کچھ اس میں ان کی توجہ بھی پائی جاتی ہے

فرا زبان پر علی علی کا لغزہ رواں ہو جاتا ہے یہ بھی آپ ہی کی توجہ کا اثر ہے۔ صحت پہلے سے ٹھیک ہے۔ بخارا تر گیا ہے۔ آپ نے بہرام خاں کی نیت کو ملاحظہ فرمایا۔ یہی صاحب اپنے دوسرے خط مورخہ ۱۶ جنوری ۱۹۵۷ء میں لکھتے ہیں۔ میں شام کے سات بجے علی العموم آپ کا تصور کیا کرنا ہوں کل برے پاس شام کے سات بجے چند آدمی بیٹھے تھے اور میں آپ کے تصور

فام رہا۔ ساڑھے سات بجے میری حالت خراب مچنے لگی۔ آنکھیں لال ہو گئیں
دل کی دھڑکن اتنی تیز کہ خدا کی پناہ، نگت تھا کہ کلیجہ باہر نکل رہا ہے۔ جسم پر لہ
طاری تھا۔ کوشش کے باوجود میں اپنے کو سنبھالنے سے قاصر رہا۔ دماغ چمک
لگا۔ دو آدمیوں نے مجھے بمشکل بستر پر ڈالا، میں سمجھا کہ شاید وقت آخرا گیا
میں نے کہا کہ میرے مرشد کا فلوٹ مجھے دید و جب انہوں نے فلوٹ دیا تو حضور اچھے
آپ کی تصویر بہت روشن نظر آئی۔ پھر مجھ پر ایک کیفیت بے خودی طاری ہو گئی
دو بجے آنکھ کھلی تو سارا جسم درد کر رہا تھا۔ طبیعت بہت بے چین اور دل
پریشان تھا کہ الہی ایہ کیا ماجرا ہے کیا یہ وہی توجہ ہے جو مرشد کامل مرید کو
اپنے روبرو بٹھا کر دیتا ہے۔ ۳۴ جنوری ۱۹۷۱ء کو شام کے ۶ بجے میں بند کم
میں آپ کا تصور کر کے بیٹھ گیا۔ اور اس تصویر میں سو گیا۔ یہ مرو مرشد! اب
مجھے کوئی فکر نہیں بنی! میں کیفِ سرور میں غرق رہتا ہوں خدا کرے یہ سہ
ادریہ نشہ مستقل ہو جائے۔ دوسرے روز ۱۵ جنوری کو، پھر مقررہ وقت پر آپ
کا تصور شروع کیا۔ کچھ دیر میں وہی حالت طاری ہوئی۔ جو ۳۴ جنوری کو ہو
تھی یعنی جسم میں درد اور دل میں دھڑکن، آنکھیں لال سرخ، بہر حال میں
یہ کیفیت برداشت کر لی۔ تو خوشی سے پاگل ہو گیا۔ دکھ بڑی ہنم سر کر لی، پتہ نہیں
میں کتنی دیر سو یا رہا کہ ایک دم زبردست جھٹکا لگا۔ جیسے کسی غیبی طاقت نے مجھے
اٹھا کر بٹھا دیا ہے۔ عالی جاہ! اس وقت کی حالت آپ مجھ سے بہتر جانتے ہیں
خدا جاننے ہے۔ میں آپ کے تصور میں غرق تھا۔ اور اسی کے ساتھ ہنس بھی رہا
ڈرا کہ کہیں ہنستے ہنستے پاگل نہ ہو جاؤں۔ جی چاہتا تھا کہ یہ حالت کبھی ختم نہ ہو
دس ساڑھے دس بجے یہ کیفیت ختم ہو گئی۔ اور دل بہت بے چین ہوا یہی،
خاں اپنے خط ۲۴ جنوری ۱۹۷۱ء میں رقمطراز ہیں کہ

آپ کے حکم کے مطابق یا باسط کا درد شروع کر دیا۔ ۱۹ جنوری کی شب میں
 ناقابل بیان کیفیت طاری ہوئی۔ میں بیٹھک کا دروازہ شام کو لڑکے بند
 کر کے بیٹھ جاتا ہوں اور آپ کا تصور شروع کر دیتا ہوں یاد نہیں کہ کس وقت حالت
 بخیر طاری ہوتی ہے بہر حال تین بجے آنکھ کھلی تو محسوس ہوا کہ کسی نے جسم کو چھریوں
 سے کاٹ ڈالا ہے۔ بخار بھی بہت تیز تھا کیونکہ میں خود پہلے سے بہت کمزور
 ہوں۔ اس لئے مزید ضعف طاری ہوا۔ ۱۹ جنوری کی شب میں غشی کی کیفیت اس قدر
 شدید تھی کہ دانت سختی کے ساتھ بند ہو گئے تھے۔ چنانچہ دو روز تک درد دندان
 کی تکلیف میں مبتلا رہا۔ جناب کا تصور کرتے ہی جسم ہلنے لگتا ہے۔ لرزش پیدا
 ہو جاتی ہے۔ تصور کی قوت جسے جسم تو جسم چارپائی تک ہلنے لگتی ہے۔ یہ درد ناقابل
 برداشت ہے۔ میں حضرت کی توجہ کا نمونہ نہیں ہو سکتا۔ آپ کو بہرام خاں کے بیان
 سے ہی اندازہ ہو گیا ہو گا کہ وہ کس درجہ شدید الاحاس واقع ہوتے ہیں۔ بلاشبہ
 توجہ میں اثرات ہوتے ہیں، اور کوئی نفس شناس ان اثرات کی اہمیت سے انکار
 نہیں کر سکتا۔ لیکن کسی کی توجہ سے متاثر ہونے کے لئے قلب حسّاس کی ضرورت ہے۔
 آپ کو معلوم ہے کہ توجہ کی دو صورتیں ہیں۔ ظاہری اور باطنی توجہ۔ ظاہری توجہ
 کسی شے پر تصور کو مرکوز کر دینا اور باطنی توجہ یہ کہ کسی تصور پر خیالات کو مجتمع کر
 دیا جاتے۔ آپ اگر کسی شخص کو متاثر کرنا چاہتے ہیں تو انہیں بند کر کے یہ تصور
 کیجئے کہ وہ شخص آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ اور آپ سے اثر پذیر ہو رہا ہے یقین کیجئے
 کہ جوں جوں آپ کا یہ تصور بچتے ہو تا چلا جائے گا۔ اس شخص کی اثر پذیری میں اضافہ
 ہو تا چلا جائے گا۔ میرے ایک بے تکلف دوست پختہ عمری بچہ کہنے سالی میں سترہ
 اٹھارہ سالہ ایک درخیزہ پر لٹ ہو گئے۔ انہوں نے اس کا تصور شروع کیا۔ آنکھیں
 بند کیں اور اس کا نقشہ کھینچ لیا۔ جوں جوں اس تصور میں شدت پیدا ہوتی چلی

گئی۔ وہ سادہ دل سادہ مزاج لڑکی اسی پیر فصحت دو دو سالہ کی طرف راغب ہونے لگی۔ کسی طریقہ سے مجھے اس حرکت کا علم ہو گیا۔ میں نے اس ناخوشگوار قیضے کو ختم کرنے کے لئے خود اپنے دوست کو ہدف توجہ بنایا۔ اس قصہ و عزم کے ساتھ کہ تم آئندہ اس لڑکی کا تصور نہیں کرو گے۔ نینتو عین میری خواہش کی مطابقت برآمد ہوا۔ اور انہوں نے تھک ہار کر یہ توجہ اور برائی توجہ کا سلسلہ ختم کر دیا۔

امر بھی تجربات

ارتکا ز توجہ کی مشقوں کے اثرات نفس ہی نہیں جسم پر بھی مرتب ہوتے ہیں پہلے مشرق اپنی روحی استعداد اور ان مشقوں کی بدولت مغرب میں نیک نام یا بدنام تھا۔ لیکن اب صدیوں کی سائینی اور تکنیکی ترقی کے بعد یورپ کے علما نفسیات بھی ان مشقوں کی انادیت کے قائل ہو گئے ہیں۔ ماؤرائی مرقبہ بھی ارتکا ز توجہ ہی کی ایک اعلیٰ اور نفیس شکل ہے۔ کہتے ہیں کہ مغربی ممالک انسانی جسم کی ضروریات اور اس کی بدنی بھوک مٹانے میں کامیاب ہو گئے ہیں البتہ ان کی روحانی تشنگی اور ذہنی بھوک ہونا کرفنار سے بڑھ رہی ہے یورپ کی نئی نسل کی بے چینی، اضطراب اور آشفۃ خیالی اس قدر بڑھ گئی ہے کہ تمہاری تہذیب اپنے خنجر سے آپ ہی خود کشی کرے گی۔ جوشاخ نازک پاشیا بنے گا ناپائیدار ہو گا۔ نئی نسل اس روحانی بے چینی کا علاج بھنگ چرس اور ایٹونی مرکبات (ہیروئن) سے کرنا چاہتی ہے مگر۔

اگلے وقتوں کے ہیں یہ لوگ انہیں کچھ نہ کہو

جو تے و نغمہ کو اندوہ رہا کہتے ہیں

لیکن نشے اور نغمے سے کسی کو آج تک روحانی سکون ملا ہے جو

اہنیں ملے گا۔ یہاں تو سارے پرے میں بھی کہرام ہے ساقی! کون قلب کین
روح اور رفیع اضطراب کے ان عارضی سہاڑوں سے اکٹا کر اب یورپ کے اہل
دانش کی توجہ مشرق کے دھیان گیان اور مراقبہ کی طرف مبذول ہوتی ہے۔
امریکہ جیسے کمپیوٹر زدہ ملک میں مراقبہ کے ذریعہ روحانی تیسکین حاصل کرنے
کا رجحان اس حد تک فروغ پا چکا ہے کہ اب اس نے ماہرین طب و صحت کی توجہ
جذب کر لی ہے۔ یہ ماہرین تسلیم کرتے ہیں کہ مراقبہ کے ذریعہ ہر انسان میں اہم
اور بنیادی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں۔ اور نفس انسانی میں (ارتکاز
توجہ کے ذریعے) حیرت انگیز قہمت اور صلاحیتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مغرب کے
طبی تحقیقاتی اداروں میں ان جہانی (اور دماغی) تغیرات کا مطالعہ کیا جا رہا
ہے۔ جو مراقبہ کی بدولت انسان میں پیدا ہو جاتے ہیں۔ برطانوی رائل میڈیکل
جنرل، میں اس موضوع پر ایک دلچسپ اور معلومات افزا مضمون شائع کیا گیا ہے
مضمون نگار کا بیان ہے کہ بھارت کے طبی تحقیقاتی اداروں کی رپورٹ سے
اندازہ ہوتا ہے کہ مراقبہ کے دوران جسم میں آکسیجن کے جذب ہونے کا عمل بہت
گھٹ جاتا ہے۔ اسی طرح قلب کی حرکت میں بھی کمی آجاتی ہے۔ یوگا کے مراقبہ
میں سانس رکنے کی بھی ہدایت کی جاتی ہے جس سے دُم رانس روک لینا، کا یہ طریقہ
ہزاروں سال سے رائج ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ آکسیجن اور حرکت قلب کی یہ کمی
محض مراقبہ کی وجہ سے واقع نہیں ہوتی بلکہ سانس رکنے کی ارادی کوشش کی جاتی
ہے۔ امریکہ کے بیشتر کالجوں میں امریکی نوجوان جس دُم کی مشقیں کر کے مراقبہ میں
ارتکاز توجہ کا عمل سیکھ رہے ہیں۔ اس قسم کے مراقبہ میں کسی اعلیٰ ذات یا ہستی مطلق
کا تصور باندھ لیا جاتا ہے۔ پھر مخصوص الفاظ کی تکرار کی جاتی ہے۔ (اے تصوف
میں ذکر خفی یا ذکر جلی کہتے ہیں)۔ گہری اور محتاط چھان بین سے پتہ چلا کہ اس

عمل سے دورانِ خون میں آکسیجن کا انجذاب سترہ فیصدی کم ہو گیا۔ اور اس طرح نفسِ انسانی غصے، کینے، نفرت اور فکر و تردد کے شدید جذبات پر غالب آنے کے لئے اور قوی ہو گیا۔ مراقبے سے منفی جذبات کی شدت اور ہیجان میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔ مراقبے کرنے والوں کا بیان ہے کہ سانس اور ارتکازِ توجہ کی مشقوں سے سفلی جذبات کی آگ سرد پڑ جاتی ہے۔ اور دل و دماغ کو عجیب قسم کا سکون (اور شرحِ صدر، محسوس ہوتا ہے) ان کی رائے میں محض جس دم ذہنی سانس روک لینا، ہی کافی ہے۔ کسی لفظ کی تکرار کی ضرورت نہیں، نہ کسی ذات برتر کا تصور ناگزیر ہے۔ صرف جس دم کافی ہے۔ ماہرینِ نفسیات کا بیان ہے کہ جس دم سے حرارت پتھیلیوں میں زیادہ مرتکز ہو جاتی ہے۔ اور اس حرارت کو کم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ کسی پرسکون فرحت انگیز لفظ یا فقرے کی تکرار کی جائے کیونکہ اس طرِ تکرار کے سبب پسینہ آ جاتا ہے۔ اور پسینہ حرارت کو کم کرنے کا قدرتی وسیلہ ہے۔ ارتکازِ توجہ کی مدت میں اضافے کے ساتھ سفلی اور ادنیٰ جذبات کی رو بھی کم ہونے لگتی ہے یہاں تک انسان اپنے کو منفی اور ضرر رساں جذبات کو گرفت سے آزاد محسوس کرنے لگتا ہے۔ تحقیقاتی رپورٹ میں یہ بھی کہا گیا ہے کہ ارتکازِ توجہ اور مراقبہ کے دورانِ انسانی ذہن بیرونی تحریکوں اور ہیجانات کو قبول نہیں کرنا اہل تحقیق کا متفقہ فیصلہ ہے کہ نشہ آور اشیاء سے عارضی سکون حاصل کرنے کے بجائے ہزار درجہ بہتر یہ ہے کہ مراقبہ اور توجہ کی یحکوئی کے ذریعہ سچا اور حقیقی سکون حاصل کرنے کی کوشش کی جائے۔

چاند میں چہرہ

راجہ سراج الدین ریانت میڈیکل کالج جام شورو حیدر آباد، لکھتہ

ہیں کہ

جب میں چھٹی یا ساتویں جماعت میں تھا تو مجھ پر نہ بھولنے والا واقعہ گزرا۔ گرمیوں کا موسم تھا۔ اور باہریں یا چودھویں رات کا چاند نیلے آسمان میں جھمک رہا تھا۔ ایک ایک میری نگاہیں چاند سے چپک گئیں! اور میں نے حیرت انگیز نظارہ دیکھا۔ اس وقت سے اب تک مجھے چاند میں دیکھ کر نظر آتے ہیں ایک چہرہ شیریں رخ علی خاں سلطان ٹیپو کا ہے۔ جسے میں نوراً بہ سچان بتا ہوں۔ دوسرے چہرہ ٹیپو سلطان کے چہرے سے بڑا ہے۔ اس کے سر پر تاج ہے! اور گلے میں تیش پڑی ہوئی ہے۔ اور چہرہ پر رکش مبارک ہے۔ اس چہرے پر فاح سونناٹ سلطان محمود غزنوی کی شہادت آتی ہے۔ واللہ اعلم چاند پر انسان کے قدم پہنچ چکے ہیں۔ اور اس طرح ہم دعویٰ کر سکتے ہیں کہ کرہ قمر بھی کرہ ارض کا اٹھواٹے براعظم بن کر رہ گیا ہے چاند بن نہ ٹیپو سلطان ہیں نہ محمود غزنوی! یہ دونوں بزرگ ہماری روح میں آباد ہیں۔ اور جب استغراق کے عالم میں چاند کی نورانی سطح سے انسانی نظریں اور اس کا ذہن چپک جاتا ہے۔ تو آئینہ ماہ میں یہ دونوں چہرے نظر آنے لگتے ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ راجہ سراج الدین کو ٹیپو سلطان اور محمود غزنوی سے کوئی خاص مناسبت ہے۔ جو انہیں ماہ مینی کے دوران یہ دونوں چہرے نظر آتے ہیں۔ اور اس نظارہ پر کئی سال ہو گئے۔ یہیں ریاض ناصبہ کا بیان ہے کہ

جب مشقوں کے سلسلے میں آپ کی ہدایات موصول ہوئیں تو میں نے محسوس کیا کہ کوئی اندرونی قوت مجھے مشقوں سے باز رکھنے کی کوشش کر رہی ہے یہ وہی چیز تھی جسے آپ لاشعوری مزاحمت کہا کرتے ہیں تقریباً آٹھ دس روز تک میں اس اندرونی مزاحمت کے سبب مشقیں نہ کر سکا۔ آخر تمام عہت و قوت مجتمع کر کے

مشقیں شروع کر دیں تو عجب لطف حاصل ہوا۔ ایک دن کسی عزیز کے یہاں گیا رات کے گیارہ بجے کے بعد سونے کے لئے لیٹا تو آنکھ لگ لگ کر فوراً محسوس کیا کہ کوئی مادیاتی طاقت۔ سر کے اوپری حصے میں سوراخ کرنے والی خراہ کی مشین کی طرح لوزانی کر لوں ہے تنگ کر رہی ہے۔ جسم پر بے انتہا بوجھ محسوس ہوا۔ فوراً آنکھ کھل گئی لیکن اٹھنے اور ہاتھ پاؤں ہلانے کی طاقت جسم میں مفقود تھی۔ چند سکند بعد یوں لگا کہ میرے بائیں گھٹنے ران کے قریب، آپ ریس امر دھوی کھڑے ہیں۔ سخت حیران ہوا کہ آپ یہاں کہاں؟ لیکن آج بھی باز ہے کہ سفید کرتے اور سفید پاجامہ میں وہ شبہ آپ ہی کی تھی یہ ساری کاروائی بند رہ سیکند میں ختم ہو گئی۔ اس کے بعد تمام ذہنی اور جسمانی دباؤ ختم ہو گیا۔ اور اپنے آپ کو آزاد محسوس کرنے لگا۔ اب بھی مکمل ہوش و حواس میں تھا۔ لیکن باز دیا سر ہلانے کا یارانہ تھا جب مکمل آزادی نصیب ہوئی تو معلوم ہوا کہ یہاں کوئی ریس امر ہو نہیں ہے۔ وہ تو کھڑکی کا ایک پٹ تھا جس پر ریس امر دھوی کا دھوکہ ہوا۔ اس بار میں آپ کی رائے کیا ہے ویسے اس سے پیشتر بھی بعض اوقات یہ محسوس ہوتا ہے کہ رات کے درمیان، ایک لمبے جسم پر کوئی بوجھ آ پڑا۔ اس وقت نہ ہاتھ ہلا سکتا ہوں۔ نہ پاؤں۔ بلکہ آواز تک نہیں نکلتی۔ یہ کیا ماجرا ہے؟ ریاض ناصر نے جس معاملے کی طرف اشارہ کیا ہے وہ خود تنہا ہی کی کیفیت ہے۔ جب انسان پر تنہا ہی حالت طاری ہوتی ہے تو جسم میں اکثر اُڑ پیدا ہو جاتا ہے۔ میں بذات خود اس کیفیت کا شاہد ہوں آپ کو میری تصانیف پڑھ کر اندازہ ہو گیا ہو گا کہ ان مشقوں سے کشف کی کیسی عجب و غریب کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ سلطان محمد تنویر لکھتے ہیں کہ یہ ۱۹۶۲ء کا ذکر ہے۔ میں اس وقت آٹھویں جماعت میں پڑھنا تھا ایک روز شب میں بستر پر سویا ہوا تھا کہ یکایک ایسا لگا کہ مجھے کسی نے جگادیا اور کہا کہ دیکھو! چاند کلنا خوبصورت

لگ رہا ہے۔ میں بے خود ہو کر چاند کو تکیے لگا، انداز اکوس منٹ بعد آنکھوں میں
آنسو آئے۔ خیر چاند کو تخت بند کر دیا۔ دوسرے روز شب میں پھر کسی نے اسی وقت
جگا دیا۔ اور پھر وہی چاندی کے پیش نظر ہے کہ جو تھا۔ اب تو یہ روز کا معیول ہو گیا
چاند پر نظریں جم جاتیں۔ اور گرد و پیش سے بے خبر ہو جاتا۔ اس مشق میں کتنا لطف
آتا تھا بیان نہیں کر سکتا۔ سبحان اللہ! آنکھوں میں آتی مقناطییت پیدا ہو گئی
تھی کہ جس کو نظر جگا کر دیکھ لیتا۔ اسی نگاہیں جھک جاتیں۔ دن بھر چاند کے لئے
بے چین رہتا۔ تو کون سی بدلی میں مگر چاند ہے آجا۔ جس چیز کی تمنا ہوتی وہ
بے خود خود بدل جاتی۔ صرف ایک واقعہ عرض کر دوں کہ دوسروں کے نومانی تھا تا
شروع ہوئے ایک روز میں قلم گھر بھول کر امتحان لینے چلا گیا۔ خیال یہ تھا کہ قسم
نیب میں ہے عین اس وقت قلم کی گمشدگی کا پتہ چلا۔ جب امتحان شروع ہو رہا تھا
در پہلی گھنٹی بج رہی تھی۔ سخت پریشان کر الہی کیا ہو گا۔ گھر جا کر قلم لانے کا
واقعہ تھا میں نے لڑکوں سے قلم مانگا تو فوراً معذوری ظاہر کر دی۔ اب دوسری
بٹھی مجھنی شروع ہوئی میری پریشانی قابل دید تھی بالکل ایسے ہچکا تھا
قلم نہ ملنے کے سبب امتحان نہ فے سکوں گا کہ ناگہاں ایک لڑکا میرے پاس
رہنے لگا کہ تو قلم، امتحان کے بعد واپس کر دینا۔ پوچھا کہ تمہیں کس طرح معلوم
ہو کہ تمہیں قلم نہیں ہے کہنے لگا کہ یار میرا قلم جو میری جیب میں موجود ہے
یہ قلم ایک لڑکے نے اسی دیا ہے اور میرے لئے فالٹو ہے۔ میں پنجاب کے
ری ضلع کیمبل پور کا رہنے والا ہوں۔ تقریباً نو مہینے گزری ہیں ہوں یہاں
یہی حالت ہے۔ مجھے امانی اور خالہ بہت یاد آتی ہیں۔ عجیب بات یہ کہ میں
مذہب دیکھ لینا ہوں۔ اور اپنا گھر بھی چاند ہن نظر آ جاتا ہے۔ ایک دست
ہرہ کتی بار چاند میں دیکھ چکا ہوں۔ کچھ دن گزے ہیں نے اپنے رشتہ داروں

اور دوستوں کو چاند میں دیکھا کہ وہ بارش سے بھیجے ہوئے ہیں۔ اس نظارہ کے بعد گھر سے خط ملا کہ زبردست بارش کے سبب گاؤں کے اکثر مکان گر گئے ہیں اپنی دونوں چاند کو تنگ رہا تھا تو چاند کے آئینہ میں کئی ٹوٹے پھوٹے مکان جن کی چھینٹیں ٹکٹے تھیں۔ نظر آئے پھر چاند میں مرت شدہ مکان نظر آنے لگے۔ رگڑیا چاند ایک ایسا آئینہ ہے جس میں گھر گاؤں اور رشتہ داروں کی مکمل کیفیت دکھائی دے جاتی ہے۔ اب حالت یہ ہے کہ ہر وہ کام جو ہنس چاہتا ہوں۔ خود بخود ہو جاتا ہے۔ جو مانگتا ہوں۔ مل جاتا ہے۔ لیکن کل رات چاند نے مجھے پریشان کر دیا۔ دیکھا کہ ماں، نانی اور خالہ اپنے اپنے گھروں میں ہیں۔ اور باموں پر لڑکوں کا گٹھا کھول رہا ہے۔ اور دوستوں کے سوالات حل کر رہا ہے۔ اے خدا کی پناہ! پھر ان سب پر آگ برسنے لگی۔ کبھی سفید روشنی نظر آتی اور کبھی آتش شعلے بھڑکتے نظر آتے ہیں۔ آج میں پھر چاند کو دیکھ رہا ہوں۔ اور وہی منظر پیش کر رہا ہے۔ میں اس منظر سے بہوت اور حیرت زدہ ہوں!

حلا ہوا لاوا

مغرم علی خاں (قصبہ کالونی) بھی تڑپن و کثابت کی حد تک ان مسائل کی ترتیب میں شامل ہیں۔ لکھتے ہیں چار ہینے سے شمع مٹی کر رہا ہوں۔ اے تہہ جہنم لگی ہے۔ لیکن پورے سر میں ایک پچھلا ہوا لاوا محسوس ہوتا ہے، نزلے کی طرح! کبھی سر کے ایک حصہ میں، کبھی دوسرے حصہ میں! اسی طرح دماغی کیفیت بدلتی رہتی ہے۔ کل کی مشق کے بعد محسوس ہوا کہ سر کا اگلا اور پچھلا حصہ دو حصوں میں بٹ گیا ہے۔ اور اگلا حصہ سُن ہو گیا ہے۔ کبھی ایسا لگتا ہے کہ شمع کی کوکیر ف دماغ کھینچ رہا ہے۔ محسوس ہوتا ہے کہ شمع اپنی جانب کھینچ رہی ہے کبھی شمع

لوہے سر میں پھیل جاتی ہے۔ اور کوئی ختم ہو جاتی ہے بعض دفعہ محسوس ہوتا ہے کہ کوئی آواز سے رہا ہے اٹھ رہا ہے اٹھ اکیوں لیٹا ہے؟ میں چونک جاتا ہوں کوئی نظر نہیں آتا۔ بعض روز شب میں سوتے وقت شدید گرمی اور دماغ میں تیز جھگکاہٹ محسوس ہوتی ہے۔ اور بے چین ہو جاتا ہوں! ایک اور صاحب لکھتے ہیں کہ میں تیمر و تنظیم شخصیت کا رکن ہوں آپ کی ہدایت پر التیج (نکستہ بینی) مشق کرنا تھا۔ اور پیش بینی اور کشف کی صلاحیت بیدار ہو گئی تھی، لیکن انیس سالشوری مزاحمت کے سبب مشقیں ترک ہو گئیں۔ ۱۹۷۵ء کے آغاز میں صبح صبح ایک دوست تشریف لائے کہنے لگے کہ ایک مہینے سے بچہ کم ہے تم اسکی پیش میں میری امداد کرو۔ میں نے معذرت پیش کی اور عرض کیا کہ اب مجھ میں پیش بینی اور کشف کی صلاحیت باقی نہیں رہی۔ وہ صاحبنا کوس ہو کر لے گئے۔ مجھ پر اس واقعہ کا گہرا اثر پڑا۔ اس سے قبل جب مشقوں کے سبب کشف کی صلاحیت کار فرما تھی۔ میں دو دفعہ ان کی مدد کر چکا تھا۔ ایک مرتبہ بہت جوان ہو گئی۔ اور میں نے سنجیدگی کے ساتھ مشقیں شروع کر دیں اب تھا مہینہ ہے کہ مشقیں کر رہا ہوں اب پھر لا شعوری مزاحمت سراٹھا رہی ہے۔ مزاحمت سے نمٹنے کے لئے میں نے یہ طریقہ اختیار کیا ہے کہ جب بھی اندر دل محنت شروع ہوتی ہے سختی کے ساتھ اسے جھٹک دینا ہوں۔ فائدہ یہ ہوا کہ چار ماہ میں ایک ناغہ بھی نہیں ہوا۔ اب میں اہل موضوع کی طرف آتا ہوں و معظّم جب میں مراقبہ نور کا عمل کرنا ہوں تو پہلے چند لمحوں کے لئے کا تصور کرنا ہوں پھر نور کا تصور چاند سے شروع کرنا ہوں۔ نور کو باہر کے انگوٹھے سے گزار کر قلب میں لانا ہوں۔ پھر شعلہ نور کو دماغ میں پھنپھنا دینا۔ پھر دہانے پاؤں کے انگوٹھے سے خارج کر دینا ہوں۔ اس طرح شعلہ نور

کا ایک چکر پورا ہو جاتا ہے مراقبہ نور کے درمیان بے وزنی کی کیفیت محسوس ہوتی ہے اور دماغ میں شدید گرمی کا احساس ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں مکمل بے خوری طاری ہو جاتی ہے۔ پھر محسوس آ جاتا ہے۔ اس طرح ہر روز مراقبہ کے درمیان کبھی کبھو یا کبھی پایا گیا ہوں! بے خوری کی حالت میں خدا سے کھٹے بدتر تن بدن میں بجلیاں چمکنے لگتی ہیں۔ التیغ زخمہ بینی، کی مشق میں بھی نمایاں کامیابی ہوتی ہے۔ اللہ کے فضل سے پلاسٹک کے بغیر نقطے کو ڈیڑھ گھنٹے تک دیکھ سکتا ہوں وارنٹ آفیسر رانا ہارون الرشید کا بیان ہے کہ رات کو سوتے وقت غنودگی میں اس طرح کی آوازیں آتی ہیں جیسے مشینوں کی گڑگڑاہٹ ہوتی ہے۔ کوئی ناہیدہ نامعلوم ہستی طرح طرح کی عجیب باتیں کرتے سناؤ دیتی ہے۔ جسم بے جان ہو جاتا ہے۔ دوجہ میں خاص قسم کا ہلکا پن محسوس ہوتا ہے۔ بعض دفعہ محسوس کرتا ہوں کہ چارپائی سے بلند ہو گیا۔ کئی دفعہ بحالت بے خودی اپنے کو ہوا میں پرواز کرتے محسوس کیا۔ شمع بینی کے بعد پرواز کے کئی تجربے ہوئے۔ ایک مرتبہ چارپائی سے اڑا تو خیال آیا کہ دیکھوں، مادی جسم چارپائی پر ہے یا نہیں، کیونکہ پڑھا ہے ہوا کیا ہے کہ یہ جسم مثال کے ہیں۔ مادی جسم اپنی جگہ موجود ہوتا ہے یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ بستر پر مادی جسم نہیں ہے۔ صرف پھولدار چادری ہے جو بستر پر بھی رہتی ہے خیال آیا کہ ہاتھ پھیلاؤں، ہلاؤں، ہاتھ پاؤں ہلانے سے ہوا میں اڑاؤ چاڑ گیا۔ اس غیر معمولی اڑان سے ہوش باختہ ہو گئے۔ عجب قسم کی آوازیں منہ سے نکلنے لگیں۔ آخر نے آکر شاد ہلایا تو ہوش آیا۔ دیکھا کہ صبح سالم کو چاڑ بستر پر موجود ہوں، کوئی گھبرانے کی بات نہیں، ایک بار اسی طرح کی پرواز میں اندھیرے غار نظر آئے، سیاہ غار، جیسے دوزخ کے غار تارکے میں مہیب ہوں گے۔ سوچا کہ یہ عالم ناسوت کا پہلا طبقہ ہے۔ ڈاکٹر غلام رسول (کجرات)،

فقط ازیں ہیں کہ تقریباً تین مہینے مشق کر رہا ہوں۔ اور السخیر کی باطنی مشق بھی کر رہا ہوں یعنی آنکھیں بند کر کے یہ تصور کہ سیاہ نقطہ سامنے ہے۔ ابتدائی دو مہینے میں تو کچھ محسوس نہ ہوا البتہ تیسرے مہینے کے شروع میں استغراقی کیفیت طاری ہونے لگی۔ اور سیاہ نقطہ کے بجائے نگاہ باطن کو آفتاب درخشاں نظر آنے لگا۔ دوسرے روز زیادہ اشتیاق سے متوجہ ہوا تو پھر وہی حالت وارد ہوئی دیکھا کہ آسمان پر چار سورج روشن ہیں یہ سب ایک اثر سے ہیں برابر چمک رہے ہیں۔ کبھی یہ دیکھتے کہ اپنے خول سے باہر نکل رہا ہوں۔ کبھی بعید عافوس میں خود کو مائل پر دراز پاتا ہوں۔ اور جب استغراقی کیفیت ختم ہوتی ہے تو ایسا لگتا ہے کہ ایک جھٹکے کے ساتھ اپنے خول سے بالکل باہر آ گیا ہوں۔ استغراقی حالت ختم ہونے کے بعد بھی محسوس ہوتا ہے کہ سورج پوری آفتاب سے سر پہ چمک رہا ہے۔

حیرت انگیز خواب

فائق حمید دلاہور کینٹ، نے جب سے السخیر کی مشقیں شروع کیں ان کے باطن میں ایسا ہیجان برپا ہوا کہ طرح طرح کے خواب نظر آنے لگے کہتے ہیں کہ نقطہ بینی کے بعد سو یا تو خواب نظر آنے لگے یہ عجیب غریب خواب تھے تو خواب میں اپنے کو اپنی ننھیال دلاہور پایا۔ دیکھا کہ لاہور عظیم زلزلے کی زد میں ہے۔ اور سخت تباہیاں برپا ہیں۔ عمارتیں ٹوٹ پھوٹ گئی ہیں مگر ننھیال گھر سلامت ہے۔ اور باورچی خانے میں ماموں زاد بہن بشاش کھڑی ہے ۲۔ دوسری رات دیکھا کہ میں خالہ کے گھر میں ہوں کہ دفاتے سے کتے گھر میں داخل ہوتے ہیں۔ میں ان کتوں کے پتھر مارنا ہوں گھر سے ایک کٹا نکل

کران کے ساتھ شامل ہو جاتا ہے۔ (۳) تیسری رات دیکھا رکالت خواب، کرنا نہیں
میں دعوت ہو رہی ہے اور ماموں زاد بہن شاد و خرم کھڑی ہیں۔ (۴) خواب
دیکھا کہ امتحان میں ناکام ہو گیا ہوں۔ اس خواب کی تصدیق ہو گئی۔ (۵)
نقطہ سیاہ کو سمجھنے وقت محسوس کرنا ہوں کہ نقطے سے قوت کی ایک لہر نکل رہی
ہے۔ اور مجھے اپنی طرف کھینچ رہی ہے۔ اور میرا جسم جھکتا چلا جا رہا ہے۔ (۶)
ہوش زائل ہونے لگتے ہیں۔ (۷) نشان سیاہ کے گرد روشنی کا ہلال نظر آتا ہے
کبھی خود نقطہ چمکنے لگتا ہے۔ جس کا غلط پر سیاہ نشان بنا ہوا ہے۔ کبھی اس
سے روشنی چھٹنے لگتی ہے۔ (۸) نقطہ بین کے بعد جب آنکھیں بند کر کے یہ
فقرہ دہرائتا ہوں کہ ”میرے اندر بھی نور ہے اور باہر بھی اور ہوں نور ہی نور ہوں“
تو سارا جسم اندر باہر سے بقعہ نور ہو جاتا ہے۔ (۹) سانس لے بغیر بھی جب تصور
کرنا ہوں کہ قلب روشن ہے تو وہ جھما جھما چمکنے لگتا ہے۔ چاہے یہ تصور چلتے
پھرتے ہی کیوں نہ کروں؟ (۱۰) ارتکاز توجہ کی مشق سے ایک عجیب عادت پیدا
ہو گئی ہے کہ لوگوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر بات کرنے لگا ہوں پہلے
یہ جرات مجھ میں نہ تھی۔

ٹیلی پیٹھی

ٹیلی پیٹھی کہتے ہیں اپنے خیال کی لہریں دوسرے کے دماغ تک پہنچانا
اور دوسرے شخص کی دماغی لہروں کو وصول کر لینا! اسی کو کشف کہتے ہیں۔
ٹیلی پیٹھی کی صلاحیت ہر شخص میں موجود ہے بلکہ تمام جانداروں میں یہ
استعداد کار فرما ہے ٹیلی پیٹھی پر دنیا بھر کے نفسیاتی تحقیقات کے اداروں میں
سہ ماہی کئے گئے ہیں۔ ان تجربات سے ٹیلی پیٹھی کی حقیقت پایہ ثبوت کو

پہنچ گئی ہے۔ عبدالرشید صاحب کلمہ گیت شکار پور سندھ، کہتے ہیں کہ ایک بات نے مجھے حیرت میں ڈال رکھا ہے۔ اور میں سمجھتا ہوں کہ میری اس مشکل کو آپ ہی حل کر سکتے ہیں۔ ہمارے اسکول میں ایک مرتبہ سائر MAGICION آئے۔ انہوں نے بچوں کے سامنے مختلف شعبہ دکھلائے۔ ان میں سے ایک ساحر نے میری توجہ اپنی طرف مبذول کرائی۔ ان ساحروں نے لوگوں میں کاغذ کے مختلف ٹکڑے تقسیم کئے۔ اور ان پر اپنے اپنے سوالات لکھنے کو کہا۔ میں نے پرچی پر ایک سوال لکھا۔ ان صاحب نے وہ تمام پرچیاں نہہ کر کے ایک جگہ جمع کر دیں پھر وہ ایک پرچی کو اٹھاتا۔ بائیں ہاتھ کی چٹمی میں اسے پکڑتا، سیدھے ہاتھ سے سلیٹ پر کچھ لکھتا۔ اور پھر جو کچھ پرچی پر لکھا ہوتا۔ اس سوال کو حرف حرف بتا دیتا۔ جن کاغذوں پر سوالات لکھے گئے تھے وہ عام سے کاغذ تھے۔ کسی طرح یہ امکان نہ تھا کہ ساحر کو اس پرچی کے سوال پڑھنے کا موقع ملا ہو میں نے تہنائی میں ساحر سے پوچھا کہ حضرت! یہ کیا کرشمہ ہے؟ انہوں نے بتایا کہ یہ سبٹیلی بیٹی کا شعبہ ہے! ارتکاز توجہ کی تمام مشقیں۔ تربیت ذہن کے لئے کی جاتی ہیں مگر خود ذہن کی ماہیت کافی پیچیدہ ہے۔ یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ موٹر کی بیٹری سے ایک ہی وقت میں کئی چیزیں برقی قوت حاصل کرتی ہیں یہ سب چیزیں اپنی حرکت دیکار کردگی کے لئے ایک ہی مرکز سے فعال ہو کر گرم ہوتی ہیں۔ ذہن بالکل اسی بیٹری کی طرح ہے۔ مثلاً موٹر کی بتیاں، موٹر کا ہارن اور خود موٹر کی باقی مشینری! یہ سب چیزیں اپنے کام کے لئے ایک ہی جگہ سے قوت حاصل کرتی ہیں ذہن کی حیثیت اسی بیٹری کی ہے۔ جس طرح سے بیوں ہارن اور موٹر کا تعلق اس برقی قوت پیدا کرنے والی بیٹری سے ہے۔ اسی طرح ذہن کا تعلق ذہن مطلق یا شعور کائنات سے قائم ہے ہم اس سے ہر قسم کی

طاقت اور عقل حاصل کرتے ہیں۔ اور اسی کی وجہ سے زندہ ہیں۔ لہذا ہماری ترقی کا راز اس بات میں ہے کہ ہم معلوم کر لیں کہ اس قوت سے ہم اپنی بہتری کے لئے کس طرح مدد کر سکتے ہیں۔ ہم اپنے تصور کے ذریعہ اس قوت کا ثبات، شعور اور ذہن مطلق سے اعانت حاصل کرتے ہیں۔ یہ "ذہن مطلق" انسان میں دو طرح کام کرنا ہے۔ ایک حصہ تو صرف انسان کے ظاہری اور بیرونی ماحول کے لئے عمل کرنا ہے۔ ذہن کے اس حصہ کو ہم شعور یا ظاہری دماغ کہتے ہیں۔ اور عالمی ذہن (شعور کل) کا دوسرا حصہ ہمارے لاشعور سے متعلق ہے۔ شعور کی سرگرمیوں سے ہم برابر واقف ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن لاشعوری اعمال پر ہمارے ارادے کی کوئی گرفت نہیں ہے۔ بہت سے جسمانی اعمال ایسے ہیں۔ جو خود کار طریقے پر عمل کرتے ہیں۔ اور ہم ان کو بالعموم اپنی مرضی کے مطابق استعمال نہیں کر سکتے مثلاً انسانی جسم میں غلیات کی ٹوٹ پھوٹ اور دوبارہ تشکیل یا انقبض کی جنبش اور قلب کی دھڑکن! یا نظام تنفس اور نظام دوران خون کا عمل! درحقیقت جسم میں بقائے زندگی کا دار و مدار لاشعوری نظام پر ہے۔ شعور اور لاشعور کیا ہیں؟ صاف اور سیدھے طریقہ پر اس کا بیان ممکن نہیں۔ کیونکہ نہ ہم اب تک شعور کی حقیقت سے واقف ہیں نہ لاشعور کی ماہیت سے! عام طور پر تو ظاہری دماغ اور مخفی دماغ یعنی شعور و لاشعور دونوں بجاتے خود الگ الگ اپنا کام کرتے ہیں لیکن کبھی کبھی ہم مجبور ہو جاتے ہیں۔ کہ مخفی دماغ (لاشعور) کو ظاہری دماغ یعنی شعور کے ذریعہ قابو میں لائیں۔ مثال کے طور پر مخفی دماغ آپ کے معدے اور ہاضمہ کا لحاظ رکھتا ہے۔ لیکن کبھی کبھی گڑبڑ بھی ہو جاتی ہے۔ مثلاً معدہ ہضم غذا سے قاصر رہتا ہے۔ تو ہم شعور کی مدد سے معدہ کا علاج کرتے ہیں۔ اور معدہ کا فعل صحیح اور درست ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں قابل غور نکتہ یہ ہے کہ ہم اپنے

شعور کو اسکی تربیت دے سکے ہیں کہ وہ لاشعور سے اپنے احکام کی تعمیل کراتے ہضاب تعمیر و تنظیم شخصیت (S.C.T) کی مشقوں کا مطلب ہی یہ ہے کہ ذہن کو منحرف خیال اور توجہ میں یکسوئی پیدا کی جائے۔ جب آپ کسی شے یا تصور پر اپنی تمام تر توجہ مبذول کر لیتے ہیں تو ذہن بار بار بھٹکنا اور بنات کر نلے۔ ادھر ادھر کے خیالات ذہن پر یلغار کر دیتے ہیں۔ توجہ مرکز توجہ مثلاً جس چیز پر آپ کی نظریں اور تصور جما ہوا ہے، سے باہر ہٹ جاتی ہے۔ اور آپ پھر ذہن کو ایک ہی نقطے پر مرکوز کر دیتے ہیں۔ یہ ہے تربیت ذہن کا طریقہ بے شک ابتدا میں یہ عمل بے حد تھکا دینے والا ہوتا ہے۔ اور آدمی عجب قسم کی بیزاری اور کانٹا ہٹ محسوس کرنا ہے۔ لیکن رفتہ رفتہ رفتہ رفتہ ذہن کو یکسوئی کی عات پڑ جاتی ہے۔ اور ہماری گرفت لاشعور پر محکم اور مستحکم ہو جاتی ہے۔ اور انجام کار آدمی ذہن کی تیخ پر تدار ہو جاتا ہے۔ اور اسے مطابق مرضی استعمال کر سکتا ہے۔

شعور کل

ابھی ابھی شعور کل۔ یا ذہن مطلق کا ذکر کیا گیا ہے۔ شعور کل اس مخفی مگر خیر و بصیرت کو کہتے ہیں۔ جو لوہے نظام کائنات کو (وزے سے لے کر سوچ) قطرے سے لے کر سمندر اور جمادات سے لے کر انسان کر تک) نہایت حق و خوبی کے ساتھ چلا رہی ہے۔ ہم سب کے ذہن اس ہمہ گیر کائناتی شعور سے جڑے ہوئے ہیں۔ جب انفرادی ذہن کا براہ راست رشتہ اس ہمہ گیر کائناتی شعور سے قائم ہو جاتا ہے تو حیرت ناک کرشمے ظہور میں آتے ہیں جن لوگوں نے زندگی کے مختلف شعبوں میں غیر معمولی کامیابیاں حاصل کی ہیں وہ شعور مطلق ہی سے فیضان حاصل کر کے اس منصب پر فائز ہو سکے ہیں و جہان انفاؤد

اہم اسی شعور مطلق کے فیوض اور کرامات ہیں۔ یہ شعور مطلق روح پوری کائنات کے عقب میں ۱۳۷۱ اندر رواں دواں ہے، اپنی تخلیقی صلاحیتوں کا اظہار انفرادی ذہن کے ذریعہ کرتا ہے۔ شاعری، مصوری، موسیقی، مجسمہ تراشی، فلسفہ طرازی، تاریخ نگاری، سیاست کاری، سائنسی ایجادات، علمی نظریات غرض فرد کا ذہن کا ہر تخلیقی کارنامہ، شعور مطلق کی دین اور اس کا عطیہ ہے۔ شعور مطلق سے ایک برقی مقناطیسی رد و لا شعور سے ہوتی ہوتی شعور تک، آتی ہے اور ہم عظیم اشران کارنامے انجام دینے کی انگ پنے اندر پاتے ہیں ایک مثال سے اس حقیقت کو سمجھیں۔ ایک بڑا سا صاف کاغذ لے کر اس میں پانچ سوراخ کریں۔ اور اپنی پانچوں انگلیاں ان سوراخوں میں ڈالیں جو شخص آپ کے سامنے کھڑا ہے۔ اسے یہ پانچوں انگلیاں الگ الگ معلوم ہوں گی۔ اور چونکہ ہر انگلی الگ الگ حرکت بھی کر سکتی ہے۔ اس لئے پانچ ساتھ والی انگلی سے بالکل الگ نظر آئے گی۔ لیکن آپ جو پرفے کے پیچھے کھڑے ہیں۔ بخوبی واقف ہیں کہ یہ ایک ہی ہاتھ کی پانچ انگلیاں ہیں۔ جو ایک دوسرے سے وابستہ ہیں۔ اور ایک ہی مرکز سے قوت حاصل کرتی ہیں دھل ہماری بھول یہ ہے کہ جب ہمیں کوئی دکھ پہنچتا ہے تو ہم سمجھتے ہیں کہ یہ دکھ پہننے کے لئے ہم دنیا میں اکیلے ہیں اور کوئی ہمارا حامی و مددگار نہیں لیکن ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ ہمارے ذہن کے عقب میں ایک ہم گیر عظیم اشران اور قادر مطلق ذہن کام کر رہا ہے۔ اور وہ ہر لمحہ ہماری مدد کے لئے تیار ہے۔ ہماری عقل محدود ہے۔ مگر ہم ایک لامحدود عقل سے وابستہ ہیں۔ ہمارا لا شعور مقید ہے۔ مگر ایک غیر مقید اور آزاد کائنات شعور ہماری دستگیری کے لئے کمر بستہ ہے۔ ہمارا ذہن پابہ زنجیر ہے۔ لیکن جس ذہن سے ہمارا مخفی رابطہ

ہے۔ وہ ہر قسم کے قید و بند سے ماورا اور مبرا ہے۔ ہمارا فرض ہے کہ ہم اپنے ذہن کو اس طرح تربیت دیں کہ وہ براہ راست ذہن مطلق سے فیضان حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے۔ صحت مند فکر کو بڑے کارلانا وقت طلب ہے ناممکن نہیں۔ S.C.T کے طالب علم اگر کارلانا توجہ کی مختلف مشقوں کے ذریعہ رفتہ رفتہ ذہن کو تربیت یافتہ بنا سکے ہیں۔ اور لا شعور کے ذریعہ ذہن مطلق سے مکمل توانائی حاصل کر سکے ہیں۔

دنیا کے تمام دماغ، خواہ وہ چیونٹی کا دماغ ہو یا انسان کا۔ ایک مخفی ذریعہ سے بیکراں ذہانت کے اس عظیم اشان سورج سے لوز و حرارت حاصل کر رہا ہے جس سے تمام کائنات زندہ و تابندہ ہے۔ ٹیلی میٹھی یا دو دماغوں کا اتصال اسی شعور مطلق کے ذریعہ ایک دوسرے سے ہوتا ہے۔ ہم جو کچھ سمجھتے ہیں۔ اسکی لہریں شعور کل کے توسط سے دوسرے دماغوں پر اثر انداز ہوتی ہیں

تسلیم صدیقی لکھتے ہیں کہ

مرعوب و کُن

آپ نے مجھے متبادل طرز تنفس اور الجھن کی ہدایت کی تھی۔ طریقہ یہ تھا کہ میں شمال کی طرف رخ کر کے دوڑاؤ بیٹھ جاتا اور مکر گردن اور پشت کو ایک سیدھ بن کر لیتا۔ اور یہ غور کرنا کہ جسم کے کسی حصے میں تناؤ اور کھینچاؤ تو نہیں ہے۔ اس کے بعد مجوزہ طریقہ کے مطابق متبادل طرز تنفس کی مشق کرتا۔ پانچ چکر کرنے کے بعد آنکھیں بند کر کے آنکھوں کی پتلیاں اوپر چڑھا دیتا اور بند آنکھوں کے ساتھ دونوں نظریں ناک کی جڑ پر ابروؤں کے درمیان جمادیتا۔ اور کوشش کرنا کہ پوری ذہنی توجہ بھی ناک کی جڑ پر مرکوز ہو جائے۔

ابتدائی نوے روز میں مجھے اس کوشش میں کامیابی نہیں ہوئی۔ اور ہوتی بھی تو جلدی طور پر! لیکن رفتہ رفتہ دونوں نظریں ریندا آنکھوں کے ساتھ ہٹا کی جڑ پر دونوں ابروؤں کے درمیان اچھنے لگیں۔ اور استغراق کی کیفیت طاری ہونے لگی۔ اس عالم استغراق میں بار بار بیسنے محسوس کیا کہ یہ پوری کائنات میں خود ہوں۔ اور تمام سورج۔ چاند، تارے اور سمندر اور پہاڑ میرے احکام پر عمل کر رہے ہیں۔ اس دوران ایسے عجیب و غریب مناظر دیکھنے ہیں آتے کہ الفاظ ان کے بیان و تشریح سے قاصر ہیں۔ پھر میں خوفزدہ ہو گیا۔ اور ہنس نے متبادل طرز تنفیس اور التجلی رنگ کی جڑ پر ارتکاز (توجہ) دونوں مشقیں ترک کر دیں۔ اور میں پھر وہی فانی اور معمولی انسان رہ گیا۔ جو ان مشقوں سے قبل تھا!

تسلیم صدیقی جس کیفیت سے گزے، $sc\tau$ کے اکثر طلبہ طالبات اس سے گزرتے ہیں۔ یہی وقت ہونا ہے کہ طالب علم کو کسی استاد کی رہنمائی کی حاصل ہو جائے تسلیم صدیقی کے ذہن کا رابطہ۔ ذہن مطلق سے قائم ہو چکا تھا۔ مگر وہ اس ہیبت اور مرعوب کن نظائے کی تاب نہ لاسکے۔ اور بہت بار کمر مشقیں ترک کر بیٹھے۔ کاش وہ یہ سلسلہ میری نگرانی میں جاری رکھتے تو اس عظیم و عظیم المثال کائناتی قوت سے مستفید ہو سکتے تھے۔ جو زندگی اور تخلیق کا سرچشمہ ہے۔ آپ کے ذہن میں خیالات کی جتنی لہریں پیدا ہوتی ہیں وہ ذہن کل کے ذریعہ تمام کائنات میں سرایت کر جاتی ہیں۔ حقیقت واقعہ یہ ہے کہ آپ کا ہر خیال تمام ماحول پر اثر انداز ہو کر اشیاء اور اشخاص دونوں کو متاثر کر لے رہا ہے۔ تاہم درخت تک آپ کے خیالات کی لہروں کے اثرات قبول کرنے اور ان سے متاثر ہوتے ہیں۔ اگر خیال صحتمند اور تعمیری ہوگا۔ تو اس کے

اثرات بھی مفید اور اطمینان بخش ہوں گے۔ اور اگر خیالات کی نعمت تحریر ہی اور منفی ہوگی۔ تو اس کے اثرات خود آپ کے لئے تباہ کن ہوں گے۔ اور درد سہہ اور دماغوں کو بھی زہر آلود کر دیں گے۔

سب سے پہلے آپ کو اپنے ذہن میں کمی ایسے مقصد حیات کا تعین کرنا چاہیئے۔ جو دلولہ بخش اور حوصلہ افزا ہو۔ ایسا مقصد حیات جو آپ کے لئے اور دوسروں کے لئے نقصان رسا نہ ہو۔ مثلاً جائز ذرائع سے دولت کمانے کی آرزو یہ آرزو ہرگز بری نہیں۔ بشرطیکہ ذرا اندوزی اور کسب دولت کا مقصد ضرورت مندوں کی امداد ہو۔ ان کا استحصال نہ ہو۔ اگر آپ استحصالی جذبہ کے ساتھ زراعت کی بنیاد میں تولپنے کو بھی تباہ کر رہے ہیں۔ دروہانی حیثیت سے بھی جسمانی حیثیت سے بھی۔ اور اس معاشرے میں بھی زہر گھول رہے ہیں۔ جس کے آپ رکن ہیں آپ اپنی زندگی کا ایسا نصب العین متعین کریں۔ جو آپ کے لئے، گھر والوں کے لئے محلے والوں کے لئے، وطن کے لئے، قوم کے لئے، اور پوری انسانیت کے لئے منفعت بخش اور مسرت آفریں ہو۔ قدیم یونانیوں نے اپنا مقصد حیات، مسرت حیات کو قرار دیا تھا کسی شخص کو ذاتی طور پر مسرت ابوقت تک حاصل نہیں ہو سکتی جب تک اس کے مائل میں۔ معاشرے میں خوشی اور خوشحالی کے پھول کھلے ہوئے نہ ہوں۔ یونانیوں کی مسرت حیات کا مقصد راحت ذاتی اور عشرت شخصی نہ تھا۔ مسرت اجتماعی تھا۔ آپ بڑے تاجر بننا چاہتے ہیں۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ زراعت کے کاروبار میں نام آدر اور مشہور ہوں۔ آپ کی کوشش یہ ہے کہ آپ اعلیٰ درجہ کے سائنس داں تسلیم کئے جائیں۔ آپ کی تمنا یہ ہے کہ آپ کو درجہ اول کا شاعر و ادیب یا سیاست داں تسلیم کیا جائے۔ یہ آرزو ہیں یہ خواہشیں اور یہ تمنائیں فطری اور طبعی ہیں۔ ان کے حصول کی کوشش گناہ نہیں تو اب ہے

متر نہیں خیر ہے۔ مگر ان خواہشوں کے ساتھ اجماعی یہود کا مقصد بھی پیش
رہنا چاہیے۔ صرف اسی طرح ایک حیوان کی سطح سے بلند ہو کر آپ انسانِ کامل کی
سطح سے تک پہنچ سکے ہیں۔ جس طرح آپ کا ذہن "ذہن کل" کی وساطت سے
تمام مخلوقات کے ذہنوں سے جڑا ہوا ہے۔ اسی طرح آپ کی روح بھی۔ روح
مطلق کی وساطت سے کائنات کی تمام ارواح سے مربوط ہے۔ آپ کی روحانی
کیفیت دوسروں کی روتوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ آپ کا ذہن دوسروں کے ذہن
کو بھی مسرت و سعادت بخش سکتا ہے۔ یا اپنے غلط تاثرات سے دوسرے ذہنوں
کو زخمی اور مجروح بھی کر سکتا ہے۔ لہذا آپ کا مقصد حیات ایسا ہونا چاہیے جو
نوعِ انسانی کے لئے مفید و صحت بخش ہو۔ اپنے مقصد حیات کی سمت مقرر کر لینے کے
بعد مثلاً مجھے دولت مند بننا ہے، وہ ہدف اور نشانہ بھی مقرر کر لیجئے جس
کو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ مثلاً آپ یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ مجھے دو سال کے
اندر ایک لاکھ روپے بہر قیمت پیدا کرنا ہے تو اپنے ذہن میں دو سال کی
مدت اور ایک لاکھ روپے کی دولت کا تصور نہایت مضبوطی سے قائم کر لیجئے۔
اس موضوع پر ممتاز موسیقار جناب فیروز نظامی نے حشر حیات کے عنوان
سے نہایت سبق آموز کتاب لکھی ہے۔ اس کتاب کا آغاز جامی، رومی اور
اقبال کے جانفزا اشعار سے ہوا ہے۔ مولانا جامی فرماتے ہیں۔

گر در دل تو گل گذر و گل باشی
وہ لبیل بے قرار لبیل باشی
تو جزوی و حق کل است گردنے چند
اندیشہ کل پیشہ کنی کل باشی

یعنی اگر تیرے ذہن میں پھول کا تصور جما ہوا ہے۔ تو یقیناً پھول بن

جلتے گا۔ اگر بلبل بے قرار کا خیال جما ہوا ہے تو بلبل بے قرار ہو جائے گا۔ حق
(خدا) کل ہے اور تو اس کا جڑ ہے۔ اگر چند روز تو کل کا تصور کرے گا تو خود
بھی کل کی شکل اختیار کرے گا۔ مولانا جلال الدین رومی کا ارشاد ہے کہ

تو چنیں خواہی خدا خواہد چنیں
می دہد یزدان مراد متقیں

جو تو چاہتا ہے خدا بھی وہی چاہتا ہے۔ اور خدا تعالیٰ متقی لوگوں کی
مراد ضرور پوری کرنا ہے۔ اقبال کا فرمان سنئے۔

خدا تے لم یزل کا دست قدرت تو زباں تو ہے
یقین پسید اکر اے غافل کہ مغلوب گماں تو ہے

یا اقبال کا وہ مشہور عالم شعر کہ

خودی کو کہ بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے

خدا بندے سے خود پوچھے بتا تیری رضا کیا ہے؟

در حقیقت اصل شے ہے یقین! آپ کو یہ یقین ہونا چاہیے کہ آپ قدرت

کے بحر بیگیاں کا ایک قطرہ ہیں۔

نجانے کب سے میرا دل وجود قطرہ میں

دھڑک رہا ہے کہی بحر بیگیاں کے لئے

اور اس قطرے کی جو خواہش ہے۔ خود بحر بیگیاں کی خواہش و آرزو

بھی وہی ہے۔ آپ یقین کال سے اپنے لئے جو کچھ چاہیں گے قدرت کی طرف سے

وہی عطا ہو جائے گا۔ نیز نظم نامی لکھتے ہیں کہ

”آپ کے اندر ایک کیس پر اسرار غیبی قوت موجود ہے۔ جو آپ

کی خاطر ہر کام سرانجام دے سکتی ہے۔ اور جو ہر وقت آپ کی

مرد کے لئے آمادہ اور بے چین رہتی ہے۔

اس غیبی قوت سے کام لینے کا طریقہ کیا ہے۔ فیروز نظامی کا بیان سنئے
آپ کی کامیابی اور خوشحال کے لئے ضروری ہے کہ زندگی میں آپ
کا کوئی نصب العین ہو۔ اور آپ کی یہ خواہش کسی ایسی چیز کے لئے ہونی چاہئے۔
جس کے حصول سے آپ کو انتہا درجہ کی مسرت نصیب ہو۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ
آپ کی زندگی کامیاب اور خوشحالی سے مالا مال ہو تو ایک سفید کاغذ پر اہمیت کے
کے لحاظ سے وہ چیزیں نمبر وار لکھیں۔ جو آپ درحقیقت حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

کامیابی کا عمل

اور اس بات سے قطعاً نہ گھبرائیں کہ آپ کی فہرست لمبی ہو رہی ہے آپ
اپنی صحیح اور حقیقی خواہش کو یکے بعد دیگرے لکھتے چلے جائیں۔ ہر روز اس
فہرست میں جی چاہے۔ تو تبدیلیاں کریں۔ حتیٰ کہ آخر میں آپ کی ذہن دلی ٹہنے
والی خواہشوں کی فہرست بن جاتے۔ آپ ان تبدیلیوں کے سبب، حوصلہ
نہ ہاریں۔ کیونکہ شروع شروع میں اپنی خواہشوں کا تعین کرتے وقت ایسا ضرور ہوتا ہے
دوسری بات یہ کہ جوں جوں آپ کامیاب ہوتے چلے جائیں گے۔ نئی نئی خواہشیں
دل میں پیدا ہوں گی۔ اور نئی نئی کامیابیاں حاصل ہوں گی۔ کامیاب حاصل کرنے
کے چار اصول اٹل ہیں۔ (۱) صبح۔ دوپہر اور شب میں تین مرتبہ بانٹا عددگی کے
کے ساتھ اپنی فہرست مقاصد کو کامل یخوئی اور مضبوط توجہ کے ساتھ پڑھیں۔
(۲) ان تین اوقات کے علاوہ جب بھی آپ کو موقع ملے۔ ان چیزوں پر توجہ
مرکوز کریں۔ اور اپنے ذہن میں اس فہرست کو غور اور اہٹاک کے ساتھ دہرائیں
(۳) سونے سے پہلے آنکھیں بند کر کے عالم تصور میں یہ دیکھیں کہ آپ کو وہ

چیزیں حاصل ہو چکی ہیں۔ جن کی آپ نے خواہش کی تھی۔ مثلاً اگر آپ رویہ حاصل کرنا چاہتے ہیں تو عالمِ نفس میں یہ دیکھتے کہ آپ کے ہاتھوں میں نوٹوں کی گدیاں ہیں اور پھر اس تصور کے ساتھ سوچا میں۔ (ہم) جب تک آپ اس عمل کے ذریعہ آپ کے مقاصد حاصل نہ ہو جائیں۔ آپ ان تمام باتوں کو راز میں رکھتے اور کسی سے ان کا ذکر نہ کیجئے۔ اس عمل کے دوران آپ اپنے لاشعورِ رجحانیت انگریزوں کا مخزن ہے اللہ اس ذہن کل پر پورا بھروسہ کریں۔ جو پوری کائنات کی کچھ بوجھ کا منبع اور سرچشمہ ہے۔ اس میں کوئی شبہ ہی نہیں کہ یہ ذہن کل ہر مرحلہ دشواریوں میں نہائی کر کے آپ کو منزلِ مقصود تک پہنچائے گا۔ یہ تو ظاہر ہے کہ شروع شروع میں آپ کے اندر یقین کامل نہیں پیدا ہو سکتا۔ ابتدا میں آپ اس بدگمانی میں مبتلا رہیں گے کہ آپ کی کئی خواہشیں پوری ہو ہی نہیں سکتیں۔ مگر آپ ہمت نہ ہاریں۔ اور اپنی ہمت مقاصد کو کچے بچے عزم کے ساتھ تیار کریں۔ اس ہمت میں اہم ترین مقاصد کو پہلے درج کریں۔ اور کم اہمیت رکھنے والی چیزوں کو آخر میں! یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ ابھی سے سوچے بیٹھ جائیں کہ آپ کی اندرونی غیبی قوت آپ کو کس طرح امداد دے گی۔ اور آخر کس طرح آپ کی خواہشوں کو عملی جامہ پہنائے گی زمین میں گہیوں کا ایک دانہ ڈالنے سے کچھ عرصہ بعد کس طرح ایک ہری بھری کوئل پھوٹ نکلتی ہے۔ اور بعد میں ایک ایسا پودا پروان چڑھتا ہے جس کی جیب میں سینکڑوں دانہ بائے گندم بھرے ہوتے ہیں۔ اور ہر دانے میں سینکڑوں دانے اگانے کی قوت موجود ہوتی ہے۔ اگر آپ ان چاروں اصولوں پر پابندی سے عمل کریں گے۔ تو یقین کیجئے کہ حصولِ مقصد کے ذرائع غیب سے پیدا ہوں گے۔ اور آپ کی اکثر مرادیں تو اس قدر جلد برآ ہوں گے کہ آپ خود حیران رہ جائیں گے۔ اس کے ساتھ یہ کھنڈ بھی یاد رکھیں کہ اگر کسی خواہشیں

ذہن میں پیدا ہو کر فہرست مقاصد کی صف اول میں داخل ہونے کی کوشش کریں تو اس کے معنی یہ ہیں کہ آپ کا ذہن حصول مقاصد کی طرف تیزی سے گامزن ہو علاوہ یوں جب آپ کی کئی پرانی خواہشیں نئی امنیوں اور آرزوؤں کے مقابل کم اہم معلوم ہونے لگیں تو سمجھ لیجئے کہ جان چاہیے کہ آپ نمایاں ذہنی ترقی کر رہے ہیں۔ انسان کا دل ہمیشہ شکوک و شبہات سے لبریز اور دوسروں کی آماجگاہ رہتا ہے۔ آپ پر جس تشکیک کے دوسے بار بار پڑھیں گے۔ جب بھی ذہن اوہام میں مبتلا ہو فوراً اپنے مقصد و مطالبات کی فہرست کا مطالعہ شروع کر دیں۔ بہتر یہ ہے کہ تمام مقاصد کو زبانی طور پر یاد کر لیا جائے۔ اور انھیں اس کثرت سے دہرایا جائے کہ وہ آپ کی سوچ کا ایک حصہ بن جائے۔ اس طرح آپ تمام شکوک و شبہات پر غالب آجائیں گے آپ یہ یقین رکھیں کہ دنیا کی کوئی طاقت آپ کے مقاصد کے حصول میں سد راہ نہیں ہو سکتی !

خود ترغیبی

فیروز نظامی نے اپنی کتاب سے چشمہ حیات میں جس عمل کا ذکر کیا ہے۔ میں نے اپنی تصانیف کا سب سے زیادہ ذکر خود ترغیبی کے عنوان سے کیا ہے۔ تنویم کاری رہنما ٹرمز، کی بنیاد ترغیبی تلمیق پر ہے۔ جب تنویم کار (ہیٹاٹ)، آپ کو ترغیب دیتا ہے کہ تم پر تنویمی نیند غالب آ رہی ہے تو آپ خود اپنے کو لاشعوری طور پر سو جانے کی ترغیب دیتے ہیں۔ گویا ہینا ٹرمز کا پورا عمل خود تلمیقینی خود ترغیبی پر مبنی ہے۔ اگر مہول (جس پر تنویمی نیند طاری کی جا رہی ہے) عامل کی ترغیب (رجسٹن) پر عمل کرنے سے انکار کر دے تو ہیٹاٹ، (تنویم کار) کی کامیابی ممکن نہیں، فیروز نظامی نے جس فہرست مقاصد کو دہرانے کا ذکر کیا ہے وہ بھی

خود ترغیبی کے علاوہ کچھ نہیں۔ تنویمی علاج سے بڑے بڑے امراض میں شفا کس طرح ہو جاتی ہے؟ کیس طرح ممکن ہے کہ تنویمی معالج مریض کو ترغیب دیتا ہے کہ میں تمہارے جسم پر عمل جراحی کروں گا۔ اور تمہیں ذرا تکلیف محسوس ہوگی اور ایسا ہی ہوتا ہے۔ مریض کے جسم پر نشتر چلا جاتا ہے۔ اور وہ کوئی اذیت محسوس نہیں کرتا۔ اس کا سبب ہے کہ مخفی دماغ رلا شعور میں یہ ترغیب پیوست ہو جاتی ہے کہ آپریشن سے مجھے کوئی زحمت نہ ہوگی۔ یہ روزمرہ کے تجربات ہیں۔ فیروز نظامی نے خود ترغیبی کا جو طریقہ تجویز کیا ہے۔ میں بارہا اپنی کتابوں

میں اسے اثرات و نتائج پر بحث و گفتگو کر چکا ہوں۔ انسانی شعور چونکہ چنانچہ اگر مگر سے ہمیشہ دوچار رہتا ہے۔ لیکن اس کا لاشعور کسی پھر مچر اور پرن پیش سے آشنا نہیں۔ انسان لاشعور میں مضبوطی کے ساتھ جو تصور جاگزیں ہو جاتا ہے پھر ممکن نہیں کہ کوئی اسے ہٹا سکے۔ آپ کا شعور سطحی اور ظاہری دماغ کا کام اور ابام پسند انسانوں کے ضرر رساں خیالات کی لہروں سے متاثر ہو کر ہمیشہ آپ کے لئے مشکلات پیدا کرنا رہتا ہے۔ البتہ لاشعور کی مخفی قوت بروئے کار لا کر ہی ہم ان دھموں۔ اندیشوں اور دوسروں کا ازالہ کر سکتے ہیں۔ آپ کے مقاصد جتنے بلند ہوں گے آپ کی کامیابی اتنی ہی عظیم الشان ہوں گی

ہمت بلند دار کہ پیش خدا و خلق

باشد بقدر ہمت تو اعتبار تو

ہمت بلند رکھ کہ خدا اور اسے بندوں کے سامنے تیرا اعتبار اتنا ہی ہوگا۔ ہمت تیرے اندر موجود ہے۔ بے شک جو لوگ ذہنی الجبوں میں مبتلا ہوتے۔ وہ کم ہمتی اور کم ہمتی۔ اور کمزور قوت ارادہ کے مالک ہوتے ہیں۔ لیکن درکھیے کہ ذہنی الجبہیں پیدا ہی اس لئے ہوتی ہیں کہ آپ کے اندر ہمت

اور حوصلے کی کمی ہے۔ پست ہمتی سے نفسیاتی کشمکش پیدا ہوتی ہے۔ اور
نفسیاتی کشمکش پست ہمتی میں فرید اساذ کر دیتی ہے۔ یہ عجیبے تم کا شیطان ہے۔
چکر ہے جو بے حوصلہ انسانوں کی زندگی میں کو زہر ناک بتاتا رہتا ہے۔ اس الجہی
دائرے کو توڑنے کے لئے میں سس اور اک کا رتوجہ کی شقیں تجویز کیا کرتا ہوں
ان شقوں سے اعضا بنی نظام میں بڑی جیتی پیدا ہو جاتی ہے۔ اور ذہنی گریہیں
کھلنے لگتی ہیں۔ اور انسان کی خوابیدہ قوتیں دھماکے کے ساتھ بیدار ہو جاتی
ہیں۔ اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ عام انسان نے اندازت ایک انسان برتر طلوع
ہو رہا ہے۔ عام طیار پر لوگ، لاشعوری قوت کو غیبی قوت سمجھتے ہیں۔ بلاشبہ ایک
طرح سے یہ غیبی قوت ہے جیسی اکیڑنہ ہم عام طور پر اس قوت کی کار فرماؤں سے
واقف نہیں۔

غیبی قوت

اس غیبی قوت اور اس کے معجزات انسانی فہم و دریاغ کے اندر اک سے
بالا تر ہیں۔ ہم نہ اس قوت کو دیکھ سکتے ہیں۔ نہ اس کے سحرانگیز کرموں کا احاطہ
کر سکتے ہیں۔ لاشعور کے دروازے عالم غیب کی طرف دہلیز ہیں اور بشعور کے درپے
عالم ظاہر کی طرف! ہماری پوری توجہ تو اس غم کے غم کے سبب، عالم ظاہر کی طرف
بمزدور رہتی ہے لیکن مولانا روم کی ہدایت ہے

لب : بند و چشم بند و گوش بند

گر نہ بینی نور حق بر من بخند

یعنی ہونٹ، کان اور آنکھیں بند کر لے۔ اگر نور حقیقت نظر نہ آئے

تو میرا مذاق اڑانا۔